

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Tostada integral de huevo a la plancha con rúcula y tomate	Yogur con chía y calabaza asada triturada con canela y almendras	Avena cocida con leche, manzana y canela	Smoothie de leche con fruta y avena	Tostada integral de aguacate y queso fresco	Bol de fruta con yogur	Smoothie de bebida vegetal con plátano y cacao
MEDIA MAÑANA	Puñadito de almendras	Vasito de kéfir	Dos mandarinas	Pera	Puñado de avellanas	Manzana	Yogur con chía
COMIDA	Wok de tiras de verduras con tallarines, Heura y salsa de soja	Garbanzos con verduras y huevo cocido	Judías verdes al vapor con calabaza, quinoa y soja texturizada	Bol de arroz con alubias, edamames, tomates cherry, espinaca y pepino	Crema de calabaza + Hamburguesa de quinoa y lentejas	Ensalada caprese + Tacos de verduras con tofu	Arroz con setas, espárragos, queso parmesano y almendras
MEDIA TARDE	Yogur natural con granada	Plátano con 1 cucharadita de crema de cacahuete	Queso fresco natural con nueces y pasas	Yogur con almendras y una onza de chocolate 85%	Piña con canela	Palomitas de maíz caseras	Higos con una onza de chocolate 85%
CENA	Ensalada de aguacate con mango y lentejas	Crema de verduras con semillas y tofu especiado	Sopa de guisantes con maíz, verduras, cilantro y aguacate	Ensalada de escarola con granada + huevos a la plancha con chips de boniato al horno	Menestra de verduras con garbanzos	Sopa de verduras y huevo poché	Tortilla de calabacín

## ANOTACIONES

- Usa crema de cacahuete sin azúcar ni sal añadida, 100% cacahuetes
- Acompaña tus snacks entre horas de café, té o infusiones sin endulzar
- De postre puedes tomar fruta o algún lácteo natural o vegetal sin azúcar añadido (por ejemplo, un vasito de kéfir o un yogur)
- La canela ayuda a aportar dulzor a las preparaciones, puedes añadirla a tus yogures, frutas, batidos...
- Si algún alimento no te gusta, simplemente cámbialo por otro similar. El menú sólo es orientativo.
- No olvides acompañar tus comidas con agua.
- Para aliñar o cocinar, utiliza aceite de oliva virgen extra como preferencia. Si vives fuera de España y no lo encuentras o no es asequible, puedes usar aceite de coco, aguacate o canola.
- Las cantidades dependerán de las necesidades individuales de cada persona. Para pautar cantidades concretas y obtener un plan personalizado, puedes contratar una consulta privada de nutrición. Estaré encantada de ayudarte! @marta.gymvirtualteam"