



PLAN DE COMIDAS SEMANAL



	Desayuno	Almuerzo	Cena	Bocadillos
LUN	Tostadas integrales con aguacate, huevos revueltos y un batido de plátano y proteína.	Pollo a la plancha con arroz integral y brócoli, ensalada de espinacas y frutos secos.	Salmón a la parrilla con patatas asadas y espárragos.	Frutos secos mixtos
MAR	Avena con frutas (arándanos, fresas) y miel, café con leche.	Pasta integral con carne molida y salsa de tomate natural, parmesano y ensalada.	Tortilla de espinacas y queso feta con pan integral.	Yogur con miel
MIÉ	Yogur griego con granola, frutos secos y miel, zumo de naranja.	Yogur griego con granola, frutos secos y miel, zumo de naranja.	Yogur griego con granola, frutos secos y miel, zumo de naranja.	Manzana z almendras
JUE	Tostadas con mantequilla de almendra y rodajas de plátano, café con leche.	Burrito de pollo con arroz, frijoles, verduras y guacamole.	Sopa de lentejas con zanahoria y espinacas, pan integral.	Barrita de avena
VIE	Tortitas de avena con frutos rojos y sirope de arce, batido de proteína.	Pescado a la plancha con puré de patatas y ensalada verde.	Ensalada César con pollo, crutones y parmesano.	Plátano y nueces
SÁB	Huevos benedictinos con salmón ahumado y espinacas, café con leche.	Paella de pollo y mariscos con ensalada mixta.	Pizza casera integral con pollo, espinacas y queso mozzarella.	Galletas integrales
DOM	Tostadas francesas con frutos rojos y miel, batido de proteínas.	Lasaña de carne con ensalada de rúcula y tomate.	Crema de calabaza con semillas de girasol y pan integral.	Palomitas caeseras



Lunes

El lunes, empezamos con un desayuno energético: tostadas integrales con aguacate y huevos. Estos alimentos son ricos en proteínas y grasas saludables, importantes para los músculos. En el almuerzo, el pollo con arroz y brócoli aporta proteínas y carbohidratos para recuperar energía. La cena, con salmón, tiene ácidos grasos omega-3, buenos para el corazón y la inflamación.

Martes

Para el martes, la avena en el desayuno ofrece fibra y energía lenta. Las frutas añaden vitaminas. La pasta integral en el almuerzo es ideal para antes de entrenar, porque nos da energía continua. La tortilla de espinacas en la cena tiene hierro y proteínas, necesarios para la recuperación muscular.





Miércoles

El miércoles, el yogur griego en el desayuno tiene proteínas y calcio, importantes para los huesos. El filete con batata en el almuerzo combina proteínas y carbohidratos complejos. La merluza en la cena es una fuente magra de proteínas y ayuda a la regeneración muscular.



Jueves

El jueves, las tostadas con mantequilla de almendra y plátano dan energía y potasio, útil para evitar calambres. El burrito de pollo en el almuerzo tiene proteínas y carbohidratos para mantener el rendimiento. La sopa de lentejas en la cena ofrece hierro y proteínas vegetales.



Viernes

El viernes, las tortitas de avena son perfectas para empezar el día con energía. El pescado en el almuerzo tiene proteínas y ácidos grasos saludables. La ensalada César con pollo en la cena es ligera y rica en proteínas para no dormir con el estómago pesado.



Sábado

El sábado, los huevos benedictinos son una opción completa con proteínas y grasas saludables. La paella en el almuerzo es rica en carbohidratos y proteínas, perfecta para días activos. La pizza casera integral en la cena es una opción equilibrada con fibra y proteínas.



Domingo

El domingo, las tostadas francesas con frutos rojos ofrecen carbohidratos y antioxidantes. La lasaña en el almuerzo tiene proteínas y carbohidratos, necesarios para el descanso muscular. La crema de calabaza en la cena es ligera y tiene vitaminas y minerales para cerrar la semana.