

DIETA BAJA EN CARBOHIDRATOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Huevos revueltos con jamón de pavo	Rollitos de pavo con queso	Huevos revueltos con espinacas	Tortilla de champiñones	Sándwich sin pan con huevo, jamón y queso
MEDIA MAÑANA	Té verde	Té matcha	Infusión genjibre	Té verde	Infusión genjibre
ALMUERZO	Ensalada de mezclum, aguacate, cebolla y carne de pavo	Tortilla de 2 huevos + 2 claras con tomate y queso fresco	Sopa de pollo con "tallarines" de calabacín	Dorada al horno + ensalada de pimientos asados	Ensalada con espinacas, huevo cocido, tomatitos y atún
MERIENDA	Infusión de genjibre	Infusión de manzanilla	Té verde	Infusión de genjibre	Manzanilla
CENA	Pollo con pesto al horno + queso feta	Pastel de carne magra baja en grasa	Chuleta de cerdo con ajetes verdes	Fajitas de ternera, lechuga y tomate	Hamburguesa sin pan con ensalada de repollo

	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Café solo y rollito de pavo y queso	Tortilla de jamón y pimientos
MEDIA MAÑANA	Té verde	Infusión genjibre
ALMUERZO	Revuelto de espárragos trigueros con jamón y queso	Ensalada césar con lechuga, pechuga pollo, queso y salsa
MERIENDA	Infusión de manzanilla	Té verde
CENA	Salmón al horno con brócoli	Champiñones rellenos con taquita de jamón

www.midietasaludable.com