

DIETA PARA LA ANEMIA



QUIERO TENER UN CUERPAZO

*Consigue tu peso
ideal
Conmigo !!!*



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Café con leche Pan con aceite Kiwi	Café con leche Avena Fruta cítrica	Café con leche Cereales de desayuno Fruta	Café con leche Pan con aceite Kiwi	Café con leche Avena Fruta cítrica	Café con leche Cereales de desayuno Fruta	Café con leche Pan con aceite Kiwi
Media mañana	Yogurt desnatado 1 cucharada de avena	Yogur desnatado Con nueces	Yogur con bol de fresas	Infusión Barrita de cereales	Pan con queso	Yogur desnatado 3 galletas María	Yogur desnatado Con nueces
Comida	Garbanzos con verdura Salmón a la plancha Pan Naranja	Pasta integral con tomate cherry Pavo a la plancha Pan fruta	Quinoa con verduras Conejo al ajillo con pimientos asados Pan Fruta	Judías con pollo asado y pimientos al horno Pan Fruta	Filete de ternera con arroz integral y espinacas Pan fruta	Lentejas con verdura Arroz y merluza al horno fruta	Gazpacho Filete de ternera Coliflor Fruta
Merienda	Infusión Puñado frutos secos	Infusión Pan con jamón York	Zumo de frutas 1 trozo de pan con queso	Yogur con 5 nueces	Infusión con barrita de cereales	Infusión Pan con jamón York	Zumo de frutas 1 trozo de pan con queso
Cena	Acelgas con patata Revuelto de setas con gambas Fruta	Crema de calabaza Merluza a la plancha	Ensalada de escarola Pan Revuelto de huevos y atún Fruta	Ensalada de soja maíz y rúcula Bonito con tomate Pan fruta	Sopa de fideos Tortilla de jamón serrano Pan Fruta	Menestra de verdura con mejillones Pan fruta	Morcilla de burgos con nueces ensalada de canónigos y tomate cherry

DIETA PARA LA ANEMIA



QUIERO TENER UN CUERPAZO

*Consigue tu peso
ideal
Conmigo !!!*



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Café con leche Pan con aceite Kiwi	Café con leche Avena Fruta cítrica	Café con leche Cereales de desayuno Fruta	Café con leche Pan con aceite Kiwi	Café con leche Avena Fruta cítrica	Café con leche Cereales de desayuno Fruta	Café con leche Pan con aceite Kiwi
Media mañana	Yogurt desnatado 1 cucharada de avena	Yogur desnatado Con nueces	Yogur con bol de fresas	Infusión Barrita de cereales	Pan con queso	Yogur desnatado 3 galletas María	Yogur desnatado Con nueces
Comida	Guisantes estofados Albóndigas de carne Pan Fruta	Lentejas Dorada al horno y ensalada Pan Fruta cítrica	Arroz con berberechos Pollo a la naranja Pan *fruta	Judías con pollo asado y pimientos al horno Pan Fruta	Pasta con verdura Filete de carne Pan fruta	Espinacas al horno con patata Atún con tomate Pan fruta	Verduras con bacalao Arroz Pan Fruta
Merienda	Infusión Puñado frutos secos	Infusión Pan con jamón York	Zumo de frutas 1 trozo de pan con queso	Yogur con 5 nueces	Infusión con barrita de cereales	Infusión Pan con jamón York	Zumo de frutas 1 trozo de pan con queso
Cena	Acelgas con patata Revuelto de setas con gambas Fruta	Crema de calabaza Jamón serrano Pan Fruta	Ensalada de escarola Pan Revuelto de huevos y atún Fruta	Patata al horno con berenjenas Anchoas guisadas Pan fruta	Sopa de fideos Tortilla de jamón serrano Pan Fruta	Crema de puerros Mejillones en salsa de tomate Pan fruta	Morcilla de burgos con nueces ensalada de canónigos y tomate cherry