

**PLAN SEMANAL DE COMIDA No.2**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b> Yogurt con fruta y granola de Semillas y Nueces	<b>DESAYUNO</b> Omelet de Clara de Huevo (2 claras) con espinaca	<b>DESAYUNO</b> Avena con yogurt (overnight oats)	<b>DESAYUNO</b> 2 tajadas de Pan con Mantequilla de maní y rodajas de banano o fresas	<b>DESAYUNO</b> Smoothie Bowl de frutas	<b>DESAYUNO</b> Tostadas Francesas al Horno	<b>DESAYUNO</b> Pannenkoeken con frutas
<b>LUNCH</b> Wrap de Lechuga con Jamón y Queso	<b>LUNCH</b> Ensalada Waldorf Light (sin pollo)	<b>LUNCH</b> Ensalada de Pasta Cilantro Limón	<b>LUNCH</b> Rollitos de Pollo	<b>LUNCH</b> Sobras de Sopa Detox o Ensalada de Huevo (Light)	<b>LUNCH</b> Ensalada de Orzo con Vegetales Rostizados	<b>LUNCH</b> Hamburguesas con Cebollitas Caramelizadas
<b>CENA</b> Chili de Frijoles con Maíz y Spicy Yogurt	<b>CENA</b> Tacos de Pollo al horno con Salsa de Aguacate	<b>CENA</b> Nuggets de Garbanzos y Vegetales	<b>CENA</b> Sopa Detox de Vegetales	<b>CENA</b> Carnitas de Cerdo para Tacos	<b>CENA</b> Philly Steak Sandwich o Comida Fuera	<b>CENA</b> Ensalada Thai de Quinoa

**Snacks:** Entra en Meriendas en [www.unapizcadeluna.com](http://www.unapizcadeluna.com) y revisa las opciones de meriendas y desayunos: Powerballs, Muffins de banano increíblemente saludables, Muffins de Zanahoria con Avena, Zanahorias con Hummus, Frutas con Mantequilla de maní, Semillas y Nueces, etc.