

PLAN SEMANAL DE COMIDA No.10

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO Yogurt con Frutas y Granola Saludable o Granola de Nueces	DESAYUNO Tostada de pan con aguacate y huevo	DESAYUNO Crackers de arroz con Mantequilla de nueces y rodajas de banano	DESAYUNO Smoothie bowl de frutas	DESAYUNO Omelette de huevo y rodajas de aguacate	DESAYUNO Panqueques de Queso Cottage y Avena	DESAYUNO Bagels Saludables
LUNCH Hamburguesa con Torta de Lentejas y Vegetales	LUNCH Paquetitos de Carne y Maíz	LUNCH Bowls de Pescado con Salsa Chili Limón	LUNCH Albóndigas de pollo al Pesto	LUNCH Ensalada de Orzo con Vegetales Rostizados	LUNCH Tacos horneados de camarones	LUNCH Pollo a la Toscana
CENA Tostadas de Frijoles y Elote Loco	CENA Sopa de Espinacas y Papas	CENA Pasta alla vodka	CENA Burritos de Frijoles y Maíz	CENA Crepas con Pollo con Champiñones en salsa de parmesano	CENA Cena fuera o Sándwich de Ensalada César de Pollo	CENA Ensalada Detox