

Plan de Alimentación Saludable de 7 Días

Este plan de alimentación de 7 días está diseñado para ayudarte a mantener una dieta equilibrada, rica en nutrientes y fácil de seguir. Incluye todas las comidas principales y snacks para mantener tu energía y bienestar a lo largo del día. ¡Empieza hoy!

Día 1

Desayuno: Avena con leche (vegetal o regular), una cucharada de mantequilla de almendra y rodajas de p

Snack: Yogur natural con semillas de chía.

Almuerzo: Pollo a la plancha con quinoa y ensalada (espinacas, tomate, pepino y aderezo de aceite de oli

Cena: Pescado al horno con verduras al vapor (brócoli, zanahoria y coliflor).

Día 2

Desayuno: Tostada integral con aguacate y huevo duro, acompañada de un té verde.

Snack: Un puñado de almendras.

Almuerzo: Ensalada de lentejas, tomate, pepino, perejil y limón.

Cena: Sopa de calabaza y una porción pequeña de pan integral.

Día 3

Desayuno: Smoothie verde (espinacas, mango, plátano y leche vegetal).

Snack: Yogur con frutos rojos.

Almuerzo: Pechuga de pollo al limón con arroz integral y espárragos.

Cena: Tortilla de espinacas con ensalada de pepino y tomate.

Día 4

Desayuno: Pan integral con crema de cacahuete y rodajas de fresa.

Snack: Batido de proteína con leche vegetal y plátano.

Almuerzo: Filete de pescado al ajo con puré de camote y ensalada mixta.

Cena: Ensalada César con pollo y aderezo ligero.

Día 5

Desayuno: Yogur griego con granola baja en azúcar y arándanos.

Snack: Fruta fresca (mandarina o kiwi).

Almuerzo: Salmón a la plancha con cuscús y espinacas salteadas.

Cena: Omelette de champiñones con una rebanada de pan integral.

Día 6

Desayuno: Avena cocida con cacao en polvo, fresas y una pizca de canela.

Snack: Frutos secos y semillas mixtas.

Almuerzo: Albóndigas de lentejas con arroz integral y ensalada de col morada.

Cena: Pechuga de pollo a la plancha con puré de brócoli.

Día 7

Desayuno: Tostadas de pan integral con queso ricotta, miel y frutas (duraznos o higos).

Snack: Un puñado de pistachos.

Almuerzo: Pavo al horno con batatas asadas y una ensalada de rúcula.

Cena: Sopa de verduras con una rebanada de pan de centeno.