

Menú semanal

Dieta para bajar el colesterol

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de lentejas con verduras, aliño de AOVE y limón y Pechuga de pollo a la plancha	Wrap integral con hummus, pavo en lonchas, espinaca y zanahoria rallada	Potaje de garbanzos con espinacas y bacalao	Ensalada completa con mezcla de lechugas, atún al natural, huevo cocido, aceitunas, cebolla y aliño de vinagreta	Restos del potaje de garbanzos del miércoles	Ensalada de pasta integral con verduras, dados de pollo a la plancha y aliño ligero de yogur y hierbas	Paella de verduras o arroz integral caldoso con verduras y/o marisco
CENA	Salmón al horno con espárragos trigueros y quinoa	Crema de verduras y Tortilla francesa (1 yema + 3 claras) con champiñones salteados	Wok de verduras variadas con tofu o tiras de pechuga de pavo, salsa de soja baja en sodio y arroz integral	Merluza a la plancha o al vapor con patata cocida y brócoli al vapor	Hamburguesa de pavo magro en pan integral, con lechuga, tomate, cebolla y aguacate. Ensalada verde de acompañamiento	Sardinas a la plancha con ensalada de pimientos asados	Sopa juliana de verduras. Revuelto de champiñones y espárragos con gambas

Este menú es un ejemplo de dieta y solo tiene fines informativos. No reemplaza el consejo médico profesional. Dado que cada persona tiene necesidades nutricionales distintas, es esencial que cualquier cambio dietético se realice bajo la supervisión de un nutricionista o dietista registrado.

Consulta a un profesional antes de iniciar cualquier nueva dieta para asegurar que se adapte a tus necesidades específicas y mantenerte saludable.

¿Buscas ayuda personalizada?

Contacta ahora y comienza a cuidarte mediante un plan personalizado para mejorar tu salud.



nutricionnervion.es



621 079 889



@nutricionnervion

