

5/10 ideas de Almuerzo



Ensalada de pollo a la parrilla: Pollo a la parrilla, hojas verdes, tomate, pepino, zanahoria rallada y aderezo de yogur griego.



Bowl de atún y arroz integral: Atún enlatado en agua, arroz integral, brócoli al vapor y zanahoria rallada.



Tacos de lechuga con carne magra: Hojas de lechuga, carne picada magra, tomate, cebolla y palta.



Wrap de pollo y palta: Tortilla integral, pollo cocido, palta, lechuga y tomate.



Salmón a la plancha con quinoa: Salmón a la plancha, quinoa cocida, espárragos y rodajas de limón.

10/10 ideas de Almuerzo



Ensalada de lentejas y vegetales: Lentejas cocidas, pimiento rojo, pepino, cebolla morada y aceite de oliva



Medallón de pollo con ensalada: pechuga de pollo a la parrilla, ensalada de repollo y zanahoria, con un tomate.



Omelette de claras y espinaca: Claras de huevo, espinaca salteada, champiñones y tomate.



Pollo al horno con batata: Pechuga de pollo al horno, batata asada y ensalada de rúcula.



Sopa de vegetales con pollo: Caldo de pollo, pechuga de pollo desmenuzada, zanahoria, apio y puerro.