



MENÚ PARA GANAR MASA MUSCULAR

LUNES:

COMIDA:

→ Verduras con arroz.

NOTA: NO ARROZ con verdura.

→ Pechuga de pollo marinada con ensalada.

CENA:

→ Ensalada con gambas al ajillo.

→ Calamar/Sepia a la plancha con ajo y perejil y patata asada

MARTES:

COMIDA:

→ Lentejas con pimiento de piquillo, calabacín y virutas de lomo embuchado

→ Merluza al horno con tomate natural y orégano.

CENA:

→ Ensalada de tomate, queso fresco desnatado y albahaca

→ Dorada con verduras y patata al papillote

MIÉRCOLES:

COMIDA:

→ Garbanzos con calabaza y pimiento de piquillo.

→ Entrecot de ternera a la parrilla con ensalada.

CENA:

→ Ensalada con atún, huevo y patata cocida.

→ Salmonete a la plancha.

JUEVES:

COMIDA:

→ Menestra de verduras con virutas de lomo embuchado.

→ Lenguado a la plancha con tomate natural y orégano

CENA:

→ Ensalada con gambas, granada y arroz.

→ Pulpo cocido con pimentón.

VIERNES:

COMIDA:

→ Guisantes con arroz y atún.

NOTA: No arroz con guisantes.

→ Pechuga de pavo salpimentada a la plancha con espárragos.

CENA:

→ Ensalada con jamón cocido, maíz y manzana

→ Mejillones en salsa de tomate.

SÁBADO:

COMIDA:

→ Wok de verduras (verduras salteadas)

→ Caballa y patatas de calabaza al horno.

CENA:

→ Ensalada Ilustrada

(bonito/atún, aceitunas, espárragos y huevo cocido)

→ Muslo de pollo y pimiento verde asado

DOMINGO:

COMIDA:

→ Verduras asadas.

→ Bonito y calabacín a la plancha.

CENA:

→ Ensalada con encurtidos, anchoas y salmón ahumado.

→ Huevos a la plancha con champiñones al ajillo.

DESAYUNOS:

DULCE:

→ Leche semi/yogur desnatado + copos de avena + 1 pieza de fruta troceada + canela

SALADO:

→ Café con leche + bocadito salado + 1 pieza de fruta.

ó

→ Huevos (plancha, tortilla, revuelto) + 1 pieza de fruta + almendras

ALMUERZO:

→ Fruta/ Frutos secos.

MERIENDAS:

→ Fruta/ Yogur desnat natural