



## Menú semanal de la dieta proteica



### Lunes:

- **Desayuno:** Café con leche sin lactosa con stevia (sustituto del azúcar)
- **Almuerzo a mitad de mañana:** 1 huevo con 4 cortadas de beicon a la plancha.
- **Comida:** Pollo asado al horno, entrecot de ternera.
- **Merienda:** 100 gr de pechuga de pavo, o jamón de york, o 2 latas de atún natural.
- **Cena:** Emperador a la plancha

### Martes:

- **Desayuno:** 2 trozos de piña sin azúcares añadidos o natural, café o infusión.
- **Almuerzo a mitad de mañana:** Pechuga de pavo, o 75 gr de jamón serrano
- **Comida:** Solomillo en salsa al ajillo
- **Merienda:** 100 gr de queso de bola, o pechuga de pavo, o jamón de york, o también puedes tomar 2 latas de atún natural.
- **Cena:** Truchas rellenas de jamón serrano, cebolla y tomate.



### Miércoles:

- **Desayuno:** Café con leche, café, o vaso de leche.
- **Almuerzo a mitad de mañana:** Cortada de pan de soja o pan de centeno, con tomate natural con un chorreón de aceite de oliva.
- **Comida:** Costillas de ternera o cerdo al horno
- **Merienda:** 75 gramos de lomo embuchado o 2 latas de atún, caballa o sardinas.
- **Cena:** Sardinas a la plancha o salmón plancha

### Jueves:

- **Desayuno:** Café con leche, café, o vaso de leche
- **Almuerzo a mitad de mañana:** Tortilla francesa de un huevo, con una rebanada de pan de soja o centeno.
- **Comida:** Cordero al horno o plancha + pimiento plancha
- **Merienda:** 100 gr de queso maasdam
- **Cena:** Sepia grande + lechuga a elegir

### Viernes:

- **Desayuno:** Café con leche sin lactosa, o café, o vaso de leche sin lactosa.
- **Almuerzo a mitad de mañana:** 10 almendras, nueces o avellanas + 100 gramos de jamón de york.
- **Comida:** Caldo casero de pollo, con el pollo desmenuzado
- **Merienda:** 100 gr de jamón de pavo.
- **Cena:** Chuletas de pavo o chuletas de cerdo.

### Sábado:

- **Desayuno:** Café con leche, o solo, con 2 huevos revueltos
- **Almuerzo a mitad de mañana:** 100 gramos de pavo o jamón de york.
- **Comida:** Chuletas de cerdo en salsa, con café o infusión con sacarina.
- **Merienda:** 100 gr de jamón de york a la plancha.
- **Cena:** Calamar a la plancha + pimientos asados o plancha.



### Domingo:

- **Desayuno:** Café con leche, o solo, o vaso de leche y dos huevos revueltos con una sola yema.
- **Almuerzo a mitad de mañana:** Panecillo de pan de soja o centeno, con queso fresco light y jamón de york
- **Comida:** Conejo guisado con vino o al ajillo
- **Merienda:** 100 gr de jamón de york a la plancha
- **Cena:** Hígado de ternera, o de cordero.

**\*La leche será desnatada sin lactosa, y el azúcar se puede sustituir por sacarina o Stevia**

***Síguenos en nuestras redes sociales para estar al día de los nuevos trucos para adelgazar y tener una vida saludable***

