

PLANIFICADOR SEMANAL

NOTAS:

mimododevida.com

LUNES

Comida

Pollo Asado con Hierbas y Ajo (Freidora sin aceite Cosori).
Ensalada

Cena

Crema de calabaza (comprada) +
Melón con jamón

Deporte

50' Fitball

MARTES

Comida

Carne picada con tomate triturado y aceitunas (en la sartén) con orégano, y pasta de lentejas

Cena

Huevos con salchichas de pavo hidratos 0% y patatas en freidora Cosori sin aceite

Deporte

nada

MIÉRCOLES

Comida

Merluza cocida con patatas Lekué

Cena

Pasta de lentejas con salchichas

Deporte

Slides (core). Abdominales oblicuos. Agujetas muy fuertes

JUEVES

Comida

Carne de ternera en Olla a Presión WMF. Patatas Lekué

Cena

Tortilla con taquitos de jamón serrano

Deporte

Sprinter Pass App

VIERNES

Comida

Calamares encebollados Robot Taurus Master Cousine con coliflor Lekué

Cena

Huevos a la plancha con ensalada

Deporte

nada

SABADO

Comida

Coliflor Lekué con huevos cocidos en cocedor eléctrico

Cena

Tofu con pechuga de pavo. Especias (curry, albahaca)

Deporte

Paseo suave con Javier 12,000 pasos

DOMINGO

Comida

En la Terraza con abuelo, Guiso de chipirones. Robot Taurus Master Cousine

Cena

Hamburguesas de ternera en Freidora sin aceite Cosori con ensalada

Deporte

Paseo suave con mi padre: 10,000 pasos

RECETAS

[Pollo Asado con Hierbas y Ajo](#)

Patatas Lekué

Carne de ternera en Olla a Presión WMF.

Calamares encebollados Robot Taurus Master Cousine con coliflor Lekué // Guiso de chipirones

Huevos cocidos sin manchar

Hamburguesas de ternera en Freidora sin aceite Cosori con ensalada

Herramienta de cocina

[Freidora sin aceite Cosori](#)

[Vaporera Lekué](#)

[Olla a presión WMF](#)

[Robot de Cocina Taurus Master Cousine](#)

[Cocedor de huevos eléctrico](#)

[Freidora sin aceite Cosori](#)

Alimento saludable

[Pasta de lentejas](#)

[Filetes de merluza fresca](#)

Deporte (enlace)

Enlace ejercicio:

[Sliders](#)

[Sprinter Pass App](#)

[FitBall](#)

mimododevida.com