

MENÚ SEMANAL 8

PLANIFICADOR

LUNES

- D [Ayuno intermitente con café solo](#)
- C [Pollo asado a las finas hierbas](#)
- C [Hamburguesas saludables](#)
- E [Fitball, pierna, 37 minutos](#)

MARTES

- D [Ayuno intermitente con café solo](#)
- C [Carne en la olla a presión](#)
- C [Raviolis low carb de calabacín con atún](#)
- E [10 minutos, abdominales, mancuernas](#)

MIÉRCOLES

- D [Ayuno intermitente con café solo](#)
- C [Bacalao al horno](#)
- C [Tortilla de calabacín y cebolla](#)
- E [BodyPump, 53 minutos, cuerpo completo](#)

JUEVES

- D [Ayuno intermitente con café solo](#)
- C [Pollo, cuartos traseros](#)
- C [Revuelto de gambas](#)
- E [Brazos con bandas elásticas](#)

VIERNES

- D [Ayuno intermitente con café solo](#)
- C [Huevos con jamón y guisantes](#)
- C [Chuletillas de pavo en freidora Cosori](#)
- E [Kettlebell Cuerpo completo 30 minutos](#)

SÁBADO

- D [Fruta, yogurt natura con café solo](#)
- C [Arroz con calamares estilo paella](#)
- C [Huevos con espárragos Cosori](#)
- E [Hiit 15 minutos \(Pierna\)](#)

DOMINGO

- D [Café solo, y jamón serrano con queso bajo en hidratos \(Gouda, Edam...\)](#)
- C [Carne con tomate fácil](#)
- C [Pastel de bonito](#)
- E [Slider Hiit \(20 minutos\)](#)