

MENÚ SEMANAL

PLANIFICADOR

LUNES	Ayuno intermitente
	<u>Filetes de pavo en la freidora Cosori, con ajo en polvo y sal</u> <u>Pisto</u> <u>Manzana</u>
	<u>Máquina Multifunción: 1 hora / 3 series para espalda + ABS con Fitball (10')</u>
MARTES	Ayuno intermitente
	<u>Carne picada con canónigos, tomate, pepino y apio</u> <u>Kéfir con semillas</u>
	<u>2 Filetes de Bacalao en Cosori con cebolla y ajo (8 minutos 175°)</u> <u>Boniato Cruji</u> , <u>Yogurt con nueces</u>
	<u>SprinterPass: Tábata</u>
MIÉRCOLES	Ayuno intermitente
	<u>Panceta de cerdo</u> <u>Patatas Cosori</u> <u>Ensalada con queso fetta</u> <u>Kéfir con semillas</u>
	<u>Garbanzos con jamón en Lékué</u> <u>Yogurt con nueces</u>
	<u>Ejercicios con Gomas Elásticas (Brazo y pierna) con Mónica</u> <u>25'</u>
JUEVES	Ayuno intermitente
	<u>Chuletas de cerdo</u> <u>Aroz en blanco Lékué</u> <u>Kéfir con semillas</u>
	<u>Panceta de cerdo</u> <u>Huevo cocido</u> <u>Ensalada preparada con zanahoria rallada</u> , <u>Yogurt con nueces</u>
	<u>Bici estática - 50 minutos</u>
VIERNES	Ayuno intermitente
	<u>Costilla de cerdo</u> <u>Patatas al horno</u> <u>Kéfir con semillas</u>
	<u>Revuelto con champiñones</u> <u>Espárragos con jamón Cos</u> , <u>Yogurt con nueces</u>
	<u>Caminar</u>
SÁBADO	<u>Fruta, jamón serrano y queso Gouda, 1 yogurt natural y café solo</u>
	<u>Aperitivo saludable y crujiente en freidora Cosori</u> <u>Raxo de cerdo</u> <u>Kéfir con semillas</u>
	<u>Bocadillo para llevar bajo en hidratos de carbono</u> <u>Yogurt con nueces</u>
	<u>Caminar 1 hora 45 minutos (9 km)</u>
DOMINGO	<u>Jamón serrano y queso Gouda, 1 yogurt natural y café solo</u>
	<u>Bacalao Cosori</u> <u>Patatas cocidas</u> <u>Fruta</u>
	<u>Pizza sin gluten</u> <u>Yogurt con almendras tostadas</u>
	<u>NO REPEATS Total Body Strength Workout // Day 25 HR12WEEK 2.0</u> <u>Caminar: 8 km</u>