

# MENÚ SEMANAL

## PLANIFICADOR

LUNES	Ayuno intermitente
	<u>Pescado en freidora Cosori (lo tenía congelado)</u> <u>Sandía</u>
	<u>Salteado de brocoli con huevos cocidos</u> <u>Kéfir con semillas</u>
	<u>Entrenamiento en máquina de pesas: Abdominales</u>
MARTES	Ayuno intermitente
	<u>Carne picada</u> <u>Ensalada</u> <u>Cerezas</u>
	<u>Ensalada con mejillones y espárragos</u> <u>Melocotón</u>
	<u>GAP</u>
MIÉRCOLES	Ayuno intermitente
	<u>Ensalada con sardinas en aceite de oliva</u> <u>Mandarina</u>
	<u>Huevos con arroz a la cubana</u> <u>Plátano</u>
	<u>Entrenamiento de piernas con Fausto Murillo</u>
JUEVES	Ayuno intermitente
	<u>Calamares encebollados</u> <u>Arroz en blanco</u> <u>Sandía</u>
	<u>Hamburguesa de pavo</u> <u>Ensalada</u> <u>Melón</u>
	<u>Entrenamiento en máquina de pesas: Brazo</u>
VIERNES	Ayuno intermitente
	<u>Pollo al horno</u> <u>Ensalada con chucrut</u> <u>Mandarina</u>
	<u>Cena en restaurante Tailandés: Curry picante</u> <u>Melón</u>
	<u>Entrenamiento funcional</u>
SÁBADO	<u>Tortilla con jamón y queso, café, naranja y yogurt</u>
	<u>Pollo al horno</u> <u>Ensalada</u> <u>Yogurt con semillas</u>
	<u>Nada, no tenía hambre</u>
	<u>Nada</u>
DOMINGO	<u>Tortilla con jamón y queso, café, naranja y yogurt</u>
	<u>Panceta con ensalada y aguacate</u> <u>Yogurt con semillas</u>
	<u>Hamburguesas</u> <u>Cerezas</u>
	<u>Caminar</u>