

## MENÚ SEMANAL

## PLANIFICADOR

|       |   |  |   |  |
|-------|---|--|---|--|
| LUNES | D | Ayuno intermitente                       |   |  |
|       | C | Pollo al horno                           | Arroz integral  | Kéfir con semillas de lino y de sésamo |
|       | C | Tortilla de patata                       |   |  |
|       | E | Cuerpo Completo con bandas Elásticas 55' | <a href="https://youtu.be/qltWMTL4gtA">https://youtu.be/qltWMTL4gtA</a> |  |

|        |   |  |   |        |
|--------|---|--|---|--------|
| MARTES | D | Ayuno intermitente   |   |        |
|        | C | Carne picada   | Soja texturizada  |        |
|        | C | Bacalao en la sartén (*lo cuezo antes y lo paso por la sartén con ajo para calentar) | Coliflor  | Sandía |
|        | E | Hiit 15 minutos con Sergio Peinado   | <a href="https://mimododevida.com/hiit-intenso-15-minutos/">https://mimododevida.com/hiit-intenso-15-minutos/</a> |        |

|           |   |   |                       |   |
|-----------|---|---|-----------------------|---|
| MIÉRCOLES | D | Ayuno intermitente                      |                       |   |
|           | C | Tortilla de calabacín                   | Soja texturizada      | Kéfir con semillas  |
|           | C | Garbanzos con pimentón y huevos cocidos | Mandarinas            |   |
|           | E | Caminar                                 | 1 hora // Fitball ABS | <a href="https://www.instagram.com/p/CVQSA3LrlIx/">https://www.instagram.com/p/CVQSA3LrlIx/</a> |

|        |   |  |   |                    |
|--------|---|--|---|--------------------|
| JUEVES | D | Ayuno intermitente                       |   |                    |
|        | C | Hamburguesas de pavo                     | Ensalada de lechuga, tomate y cebolla                                 | Coliflor gratinada |
|        | C | Huevos a la plancha                      | Patatas en el microondas  |                    |
|        | E | Tabla de mancuernas: Brazo y espalda 30' | <a href="https://youtu.be/BJIYzEXIa8">https://youtu.be/BJIYzEXIa8</a> |                    |

|         |   |                                      |   |       |
|---------|---|--------------------------------------|---|-------|
| VIERNES | D | Ayuno intermitente                   |   |       |
|         | C | Lentejas en la olla express          | Manzana   |       |
|         | C | Sardinias en lata en aceite de oliva | Patatas Lékué   | Melón |
|         | E | Tabla con bandas elásticas: Pierna   | <a href="https://youtu.be/ICN3O5aDkS0">https://youtu.be/ICN3O5aDkS0</a> |       |

|        |   |                           |                 |   |
|--------|---|---------------------------|-----------------|---|
| SÁBADO | D | Ayuno intermitente        |                 |   |
|        | C | Filete de ternera         | Patatas lékué   | Yogurt con nueces   |
|        | C | Tortilla de gambas        | Melón           |   |
|        | E | Paseo en bici: 2 horas // | BodyBalance 55' | <a href="https://youtu.be/dhZgebo9BSg">https://youtu.be/dhZgebo9BSg</a> |

|         |   |                              |   |       |
|---------|---|------------------------------|---|-------|
| DOMINGO | D | Ayuno intermitente           |   |       |
|         | C | Falsa Lasaña de carne picada | Ensalada  | Kéfir |
|         | C | Guisantes con jamón          | Melón   |       |
|         | E | GAP con vídeo en Youtube     | <a href="https://youtu.be/y-nbg7vNkcY">https://youtu.be/y-nbg7vNkcY</a> | 25'   |