

## MENÚ SEMANAL

### PLANIFICADOR

LUNES	D	Ayuno intermitente		
	C	Ensalada nutritiva sin cocinar	Redondo de pavo en olla a presión WFM	Café Senseo
	C	Zanahorias en Cosori - MI MODO DE VIDA	Ravolis low carb de calabacín con atún	
	E	3ª SESIÓN G.A.P. - #YOMEMUEVOENCASA SEMANA 3	Pierna	55' inteso

MARTES	D	Ayuno intermitente		
	C	Ensalada de conónigos con pepino y apio.	Calamares encebollados	Café Senseo
	C	Panceta fresca tostada en freidora sin aceite.	Judías verdes con lacón, huevos cocidos y patatas cocidas	
	E	Rutina para ADELGAZAR Brazos y Espalda Rápidamente    Tonificar Brazos y Espalda		31' medio

MIÉRCOLES	D	Ayuno intermitente	Café Senseo	
	C	Carne aguja de ternera con pimientos, y 1 cebolla pequeña en WFM	Ensalada conónigos, pepino y apio.	Café Senseo
	C	Bacalao Cosori	Arroz en arrocera Lékué	
	E	RUTINA de TREN SUPERIOR con Gomas Elásticas	Cuerpo Completar 20'	suave

JUEVES	D	Ayuno intermitente	Café Senseo	
	C	Chuleta de cerdo Cosori	Ensalada de triqueros	Café Senseo
	C	Coles de Bruselas al horno con salmón		
	E	Clase de GAP 30 minutos	medio	30'

VIERNES	D	Ayuno intermitente	Café Senseo	
	C	Alitas de pollo al limón	Quinúa con salsa de soja	Café Senseo
	C	Tortilla de calabacín y cebolla	La tapenade	Nectarina
	E	Cuerpo completo con bandas de resistencia 35 minutos	Aeróbico	30' Suave

SÁBADO	D	Café Senseo	Fruta	Yogurt	Huevos
	C	Raxo de cerdo sin aceite en Vaporera Lékué			Café Senseo
	C	Pizza sin gluten Hummus con queso fetta			
	E	Ejercicios con Gomas Elásticas (Brazo y pierna) con Mónica		25'	medio

DOMINGO	D	Café Senseo	Fruta	Yogurt	Huevos
	C	Ensalada de Pechuga de pollo			Café Senseo
	C	Tortilla de verduras original. Veggi Omelete			
	E	Paseo de 10.000 pasos			