



#esteveranoSí

MENÚ SALUDABLE

SE TRATA DE UN MENÚ PARA AYUDAROS A COMER SALUDABLE CON IDEAS DE RECETAS SANAS Y VARIADAS, NO SIENDO EN NINGÚN CASO UNA DIETA PERSONALIZADA YA QUE NO SE INDICAN CANTIDADES NI TIENE UNA ESTRATEGIA ENFOCADA A UN OBJETIVO CONCRETO.

La finalidad de este documento es enseñaros a comer sano y variado.

Este documento ha sido diseñado íntegramente por el equipo de vikika.es y queda prohibida su difusión, venta o distribución.

El Copyright de este documento pertenece al equipo de VIKIKA TEAM. Todos los derechos reservados.

MENÚ SALUDABLE

¡A DISFRUTAR!



LUNES

- Comida 1: tortitas o bizcocho + fruta
- Comida 2: smoothie bowl con proteína y fruta
- Comida 3: patata cocida con caballa a la plancha y champiñones
- Comida 4: coulant FIT
- Comida 5: bol de gazpacho con crudités y huevo cocido

MARTES

- Comida 1: sandwich con jamón cocido y queso light
- Comida 2: yogur griego natural con frutos rojos
- Comida 3: guisantes salteados con jamón y huevo a la plancha
- Comida 4: yogur de proteína con chocolate negro s/a
- Comida 5: wok de verduras con langostinos y AOVE

MIÉRCOLES

- Comida 1: pan integral con jamón serrano, tomate natural y fruta
- Comida 2: yogur griego natural con frutos secos naturales
- Comida 3: arroz basmati con pollo en taquitos y verduritas
- Comida 4: smoothie bowl con proteína y fruta
- Comida 5: ensalada de tomate con pimientos asados y ventresca

MENÚ SALUDABLE

¡A DISFRUTAR!



JUEVES

- Comida 1: tortitas o bizcocho + fruta
- Comida 2: yogur griego natural con frutos rojos
- Comida 3: ensalada de legumbres cocidas con cherrys
- Comida 4: yogur de proteína con chocolate negro s/a
- Comida 5: bol de gazpacho con crudités y huevo cocido

VIERNES

- Comida 1: sandwich con jamón cocido y queso light
- Comida 2: smoothie bowl con proteína y fruta
- Comida 3: ensalada de pasta integral, mozzarella light y albahaca
- Comida 4: coulant fit
- Comida 5: tartar de atún con aguacate y mango

SÁBADO

- Comida 1: pan integral con atún al natural y AOVE + fruta
- Comida 2: comida libre
- Comida 3: yogur griego natural con frutos rojos
- Comida 4: ensalada verde variada con pollo y manzana

*Sábado y domingo solo se realizan 4 comidas

MENÚ SALUDABLE

¡A DISFRUTAR!



DOMINGO

- Comida 1: bowl de cereales con leche y fruta de temporada
- Comida 2: boniato asado con salmón fresco y setas a la plancha
- Comida 3: yogur natural con frutos secos naturales
- Comida 4: salteado de calabacín con cebolleta y picada de ternera

*Sábado y domingo solo se realizan 4 comidas

RECETAS

