

Menú semanal dieta Dukan

versión saludable de Clara

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
· DESAYUNO ·	Pan Dukan con fiambre de pavo artesano Café o té o infusión	Magdalenas de avena Café o té o infusión	Pan Dukan con huevo poché Café o té o infusión	Rollo de jamón y queso Café o té o infusión	Pan Dukan con jamón ibérico Café o té o infusión
· COMIDA ·	Ensalada variada con atún y olivas 1 pieza de fruta de temporada	Roast beef con calabaza asada 1 pieza de fruta de temporada	Menestra de verduras Tajine de merluza 1 pieza de fruta de temporada	Mejillones picante Gambas a la plancha Queso fresco 0%	Brotes de espinaca Salmón con limón Yogur 0%
· CENA ·	Ensalada verde Milhojas de berenjena y tofu Cuajada	Blini al estilo Dukan con salmón ahumado Yogur 0%	Poké de gambas y edamame Queso fresco 0%	Judías verdes al vapor con patatas de tamaño de guarnición Brochetas de pollo Yogur 0%	Crema de verduras Tortilla de espinacas Cuajada