

# EL RETO DE CLARA

## Adelgaza conmigo

1º SEMANA **CLARA.es**

### LUNES

#### DESAYUNO

- Yogur 0%
- 1 fruta
- Té o café

#### MEDIA MAÑANA

- Mini de queso fresco
- Té o café

#### COMIDA

- 1/2 plato de menestra, 1/4 de plato de pescado 1/4 de plato de patatas hervidas
- 1 fruta

#### MERIENDA

- Yogur 0% con salvado de avena
- Infusión

#### CENA

- Crema de calabacín
- Pollo a la plancha
- 1 compota

### MARTES

#### DESAYUNO

- Cereales integrales con leche y fruta troceada
- Té o café

#### MEDIA MAÑANA

- 1 fruta
- Té o café

#### COMIDA

- Ensalada
- Pechuga de pollo al limón **(ver receta en clara.es)**
- 1 fruta

#### MERIENDA

- Tostada de aguacate y tomate
- Infusión

#### CENA

- Sopa juliana de verduras
- Pescado al microondas
- 1 onza de chocolate

### MIÉRCOLES

#### DESAYUNO

- Batido de yogur y fruta
- Té o café

#### MEDIA MAÑANA

- Mini de pavo
- Té o café

#### COMIDA

- 1/2 plato de brócoli, 1/4 de pollo y 1/4 de arroz integral
- 1 fruta

#### MERIENDA

- Yogur 0% con salvado de avena
- Infusión

#### CENA

- Crema de espárragos
- Tortilla a la francesa
- 1 fruta cocida en el microondas

### JUEVES

#### DESAYUNO

- Tostada con paté vegetal
- Té o café

#### MEDIA MAÑANA

- 1 fruta
- 1 puñado frutos secos
- Té o café

#### COMIDA

- Ensalada
- Rollito de lubina con pisto **(ver receta en clara.es)**
- 1 fruta

#### MERIENDA

- Tostada con queso fresco y rúcula
- Infusión

#### CENA

- Parrillada de verduras
- Conejo al horno
- Yogur 0%

### VIERNES

#### DESAYUNO

- 1 vaso de leche
- 3 galletas integrales

#### MEDIA MAÑANA

- Mini de atún
- Té o café

#### COMIDA

- 1/2 plato de ensalada, 1/4 de hamburguesa vegetal y 1/4 de quinoa
- 1 fruta

#### MERIENDA

- Yogur 0% con salvado de avena
- Infusión

#### CENA

- Ensalada
- Croquetas ligeras de pavo **(receta en clara.es)**
- 1 compota

### SÁBADO

#### DESAYUNO

- Tostada con jamón ibérico
- Té o café

#### MEDIA MAÑANA

- 1 fruta
- 1 puñado frutos secos
- Té o café

#### COMIDA

- Ensalada de berros
- Huevo poché con judías verdes **(ver receta en clara.es)**
- 1 fruta

#### MERIENDA

- Tostada de huevo duro
- Infusión

#### CENA

- Crema de espinacas
- Hamburguesa de pollo
- Yogur 0%

### DOMINGO

#### DESAYUNO

- Sandwich vegetal de atún con salsa de yogur **(ver receta en clara.es)**
- 1 fruta
- Té o café

#### COMIDA

- 1/2 plato de espárragos a la plancha, 1/4 de pincho de gambas y 1/4 de espaguetis integrales
- 1 fruta

#### MERIENDA

- Yogur 0% con salvado de avena
- Infusión

#### CENA

- Crema de champiñones
- Pescado con verdura
- 1 onza de chocolate

DESCARGA CADA SEMANA UN NUEVO MENÚ

*¡Demostrado!*