

EL RETO DE CLARA

Adelgaza conmigo

2º 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 verdura cocida, 1/4 de sepia, 1/4 de garbanzos
- 1 fruta

MERIENDA

- Yogur 0% con salvado de avena
- Infusión

CENA

- Crema de zanahoria (**ver receta en clara.es**)
- Hamburguesa de seitán
- 1 fruta

MARTES

DESAYUNO

- Tostada con paté vegetal
- Té o café

MEDIA MAÑANA

- Yogur 0%
- 1 fruta
- Té o café

COMIDA

- Tallarines de calabacín con pesto rojo (**ver receta en clara.es**)
- Medallones de merluza
- 1 fruta

MERIENDA

- 1 fruta
- 1 puñado frutos secos
- Infusión

CENA

- Sopa de pollo
- Pescado a la plancha
- 1 compota

MIÉRCOLES

DESAYUNO

- 1 vaso de leche
- 3 galletas integrales

MEDIA MAÑANA

- 1 fruta
- Té o café

COMIDA

- 1/2 plato de espinacas con pasas y piñones, 1/4 de tortilla de calabacín, 1/4 de lentejas
- 1 fruta

MERIENDA

- Yogur 0% con salvado de avena
- Infusión

CENA

- Zumo de tomate
- Conejo guisado
- 1 fruta

JUEVES

DESAYUNO

- Batido de yogur y fruta
- Té o café

MEDIA MAÑANA

- Mini de sardinillas
- Té o café

COMIDA

- Ensalada de guisantes salteados (**ver receta en clara.es**)
- Hamburguesa de legumbres
- 1 fruta

MERIENDA

- Requesón con un hilo de miel
- Infusión

CENA

- Parrillada de verduras
- Tofu a la plancha
- Yogur 0%

VIERNES

DESAYUNO

- Cereales integrales con leche
- Té o café

MEDIA MAÑANA

- 1 fruta
- Té o café

COMIDA

- 1/2 plato de verduras con curry (**en clara.es**)
- 1/4 de pavo, 1/4 de arroz integral
- 1 fruta

MERIENDA

- Yogur 0% con salvado de avena
- Infusión

CENA

- Crema de puerros
- Pollo a la plancha
- 1 fruta

SÁBADO

DESAYUNO

- Yogur 0%
- 1 fruta
- Té o café

MEDIA MAÑANA

- Mini de fiambre de pavo
- Té o café

COMIDA

- Ensalada de tomate
- Huevo con patatas y pimentón (**ver receta en clara.es**)
- 1 fruta

MERIENDA

- Tostada de aguacate y tomate
- Infusión

CENA

- Crema de verduras
- Pescado con tomate
- 1 compota

DOMINGO

DESAYUNO

- 1 porción de bizcocho ligero de chocolate (**ver receta en clara.es**)
- 1 fruta
- Té o café

COMIDA

- 1/2 plato de wok de verduras y setas, 1/4 de salmón, 1/4 de cuscús integral
- Yogur 0%

MERIENDA

- Yogur 0% con salvado de avena
- Infusión

CENA

- Ensalada de endibias
- Salteado de gambas y gulas con ajo
- Una onza de chocolate

DESCARGA CADA SEMANA UN NUEVO MENÚ

¡Demostrado!