

EL RETO DE CLARA

Adelgaza conmigo

3º SEMANA **CLARA.es**

LUNES

DESAYUNO

- Cereales integrales con leche
- Té o café

MEDIA MAÑANA

- Mini de atún
- Té o café

COMIDA

- 1/2 plato de acelgas rehogadas, 1/4 de brochetas de gallo con langostinos **(en clara.es)**, 1/4 de patata
- 1 fruta

MERIENDA

- 3 galletas integrales
- Infusión

CENA

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

MARTES

DESAYUNO

- Yogur 0%
- 1 fruta
- Té o café

MEDIA MAÑANA

- Mini de jamón york
- Té o café

COMIDA

- Ensalada de patatas, espinacas y jamón **(ver receta en clara.es)**
- Pescado en escabeche de cítricos
- 1 fruta

MERIENDA

- Batido de yogur y fruta

CENA

- Sopa de pollo
- Pavo al horno
- Yogur 0%

MIÉRCOLES

DESAYUNO

- Tostada con queso fresco
- Té o café

MEDIA MAÑANA

- 1 fruta
- Té o café

COMIDA

- 1/2 plato de alcachofas salteadas con jamón, 1/4 de hamburguesa vegetal y 1/4 quinoa
- 1 fruta

MERIENDA

- Yogur 0% con salvado de avena
- Infusión

CENA

- Endibias asadas con vinagreta ligera
- Pescado a la plancha
- 1 fruta

JUEVES

DESAYUNO

- Batido de yogur y fruta
- Té o café

MEDIA MAÑANA

- Cereales integrales con leche
- Té o café

COMIDA

- Coca de calabacín y pimiento **(ver receta en clara.es)**
- Salmón a la plancha con ensalada
- 1 fruta

MERIENDA

- 1 fruta
- Infusión

CENA

- Crema de verduras
- Redondo de pavo
- 1 fruta

VIERNES

DESAYUNO

- 1 vaso de leche
- 3 galletas integrales

MEDIA MAÑANA

- Tostada de queso fresco
- Té o café

COMIDA

- 1/2 plato de ensalada 1/4 de pescado 1/4 de plato de espaguetis integrales
- 1 fruta

MERIENDA

- Yogur 0% con salvado de avena
- Infusión

CENA

- Sopa juliana
- Conejo al horno
- 1 onza de chocolate

SÁBADO

DESAYUNO

- Yogur 0%
- 1 fruta
- Té o café

MEDIA MAÑANA

- Mini de jamón ibérico
- Té o café

COMIDA

- Wok de verduras y setas
- Pulpo a la gallega
- 1 fruta

MERIENDA

- Batido de yogur y fruta

CENA

- Hummus ligero con crudités **(ver receta en clara.es)**
- Tortilla francesa (1 yema, 2 claras)
- Yogur 0%

DOMINGO

DESAYUNO

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

COMIDA

- 1/2 plato de bimi, judías verdes y setas, 1/4 de calamares encebollados 1/4 de arroz integral con verduritas
- 1 fruta

MERIENDA

- 1 fruta
- Infusión

CENA

- Sopa de cebolla
- Hamburguesa de pollo
- 1 onza de chocolate

DESCARGA CADA SEMANA UN NUEVO MENÚ

¡Demostrado!