

# EL RETO DE CLARA

## Adelgaza conmigo

4º SEMANA **CLARA.es**

### LUNES

#### DESAYUNO

- Yogur 0%
- 1 fruta
- Té o café

#### MEDIA MAÑANA

- Mini de atún
- Té o café

#### COMIDA

- 1/2 plato de ensalada, 1/4 de plato de pescado 1/4 de plato de judías pintas
- 1 fruta

#### MERIENDA

- 3 galletas integrales
- Infusión

#### CENA

- Crema de judías verdes con gambas **(ver receta en clara.es)**
- Conejo al horno
- 1 compota

### MARTES

#### DESAYUNO

- Tostada con jamón ibérico
- Té o café

#### MEDIA MAÑANA

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

#### COMIDA

- Ensalada
- Rosbif con puré de manzana **(ver receta en clara.es)**
- 1 fruta

#### MERIENDA

- Tostada de rodajas de huevo y rúcula
- Infusión

#### CENA

- Sopa de cebolla
- Pescado al vapor
- Yogur 0%

### MIÉRCOLES

#### DESAYUNO

- Batido de yogur y fruta
- Té o café

#### MEDIA MAÑANA

- Mini de pavo
- Té o café

#### COMIDA

- 1/2 plato de verduras estofadas, 1/4 de tacos de pescado salteados y 1/4 de cuscús integral
- 1 fruta

#### MERIENDA

- Yogur 0% con salvado de avena
- Infusión

#### CENA

- Crema de coliflor
- Hamburguesa vegetal
- 1 compota

### JUEVES

#### DESAYUNO

- Tostada con paté vegetal
- Té o café

#### MEDIA MAÑANA

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

#### COMIDA

- Ensalada
- Conejo con avellanas y jengibre **(ver receta en clara.es)**
- 1 fruta

#### MERIENDA

- Tostada con queso fresco y tomate
- Infusión

#### CENA

- Zumo de tomate
- Tortilla paisana
- Yogur 0%

### VIERNES

#### DESAYUNO

- 1 vaso de leche
- 3 galletas integrales

#### MEDIA MAÑANA

- Mini de queso fresco
- Té o café

#### COMIDA

- 1/2 plato de menestra, 1/4 de redondo de pavo y 1/4 de quinoa
- 1 fruta

#### MERIENDA

- Yogur 0% con salvado de avena
- Infusión

#### CENA

- Ensalada
- Hamburguesa de pescado **(ver receta en clara.es)**
- 1 compota

### SÁBADO

#### DESAYUNO

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

#### MEDIA MAÑANA

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

#### COMIDA

- Ensalada
- Tostas con salmón y tortilla **(ver receta en clara.es)**
- 1 fruta

#### MERIENDA

- Batido de yogur y fruta
- Infusión

#### CENA

- Crema de verduras
- Pescado al vapor
- Yogur 0%

### DOMINGO

#### DESAYUNO

- 1 bizcochito integral bajo en calorías **(ver receta en clara.es)**
- 1 fruta
- Té o café

#### COMIDA

- 1/2 plato de espárragos a la plancha, 1/4 de carpaccio de ternera **(ver receta en clara.es)** y 1/4 de macarrones integrales
- 1 fruta

#### MERIENDA

- Yogur 0% con salvado de avena
- Infusión

#### CENA

- Crema de champiñones
- Tortilla
- 1 onza de chocolate

DESCARGA CADA SEMANA UN NUEVO MENÚ

*¡Demostrado!*