

Menú Semanal de bajo IG

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
D	Leche semidesnatada + cereales integrales + una pieza de fruta o zumo natural		2 biscotes integrales con fiambre de pavo + una pieza de fruta o zumo natural + yogur desnatado		Café con leche semidesnatada + 4-5 galletas integrales + una pieza de fruta o zumo natural		
M	Una pieza de fruta o un yogur desnatado (ir alternando)						
Comida	Spaghetti con alcachofas Brocheta de pollo con ensalada Yogur desnatado	Espárragos y setas a la plancha Conejo a las hierbas y patata al horno Fruta	Ensalada de lentejas con zanahoria Lenguado con limón y cebolla Yogur desnatado	Brócoli con cebolla al vapor Tiras de pollo con arroz integral y salsa de soja. Fruta	Cintas con setas y salsa de cebollino Merluza con dados de tomate Fruta	Ensalada variada Hamburguesa de ternera sobre pan de cereales Yogur desnatado	Ensalada de garbanzos, tomate y huevo duro Fruta
M	Yogur desnatado y fruta / Yogur desnatado con cereales integrales / Fruta y nueces / Batido de frutas / Biscote con jamón cocido o queso fresco						
Cena	Judías verdes con berberechos Tortilla a la francesa Fruta	Ensalada verde con tomate, maíz y atún Yogur desnatado con avena	Crema de calabacín Lomo de cerdo a la plancha y tomate con albahaca Fruta	Ensalada de rúcula y nueces Rape con rodajas de calabacín Yogur desnatado	Timbal de verduras con huevo poché Fresones con yogur y vinagre de módena	Crema de espárragos blancos Salmón al horno Fruta	Ensalada de espinacas con queso fresco y jamón cocido Yogur desnatado