

DIETA DE LA AVENA

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
· DESAYUNO ·	Copos de avena cocidos con canela + un kiwi	Granola con yogur y frutos rojos	2 galletas de avena y almendras y arándanos	Copos de avena hervidos con canela + 1/2 plátano + 1 orejón a daditos	Granola con yogur y manzana compotada	2 galletas de avena y almendras + 2 mandarinas	Copos de avena y fruta
· COMIDA ·	Endibias con queso fresco y nueces + avena hervida con verduritas y pollo + 1 pera	Veggie balls de avena y calabaza con hummus y ensalada de pepino, tomate y aceitunas + yogur griego	Espárragos a la plancha + filete de dorada con pimientos asados y guarnición de avena herbida + 1 pera	Ensalada de calabaza y avena + redondo de pavo	Ensalada marinera + avena con champiñones + 1 kiwi	Paella de avena hervida y marisco + 1 macedonia	Ensalada hortelana + pescado al horno con cebolla y tomate + brocheta de piña, manzana y kiwi
· CENA ·	Crema de calabacín y tortilla francesa + 1 yogur	Ensalada rusa con atún + 1 manzana	Sopa de cebolla gratinada con copos de avena gruesos + hamburguesa de pollo con champiñones + yogur	Crema de puerros + calamares encebollados + 1 yogur natural	Sopa juliana + tortilla de espinacas + 1 infusión	Crema de coliflor + burger de avena y garbanzos + yogur	Crema de avena y zanahoria + sardinas al horno con tomates asados + yogur

★ El desayuno incluye café o té solo o con leche o bebida vegetal sin azúcar. Si tienes hambre entre horas, fruta o yogur natural con salvado de avena.

MENÚ REVISADO POR LA MÉDICO-NUTRICIONISTA M^a ISABEL BELTRÁN

CLARA.es