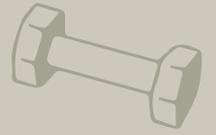




MENÚ

Pérdida de peso

11€



Semana 1

Opción 1

Parrillada de verduras con ternera

250gr de verduras
250gr de babilla de ternera

Opción 2

Ensalada de zanahorias con atún y tomate

150gr de lechuga
150gr de zanahoria rallada
100gr de tomate
100gr atún

Semana 2

Opción 1

Merluza con arroz integral y verduras

200gr de merluza
60gr de arroz integral
200gr de verduras

Opción 2

Hamburguesa de pollo con brócoli

250gr de pollo
250gr de brócoli



Todos los platos incluyen **1 pieza de fruta, 40gr de frutos secos y 1 botella de agua.**



MENÚ

Pérdida de peso

11€



Semana 3

Semana 4



Opción 1

Ensalada de garbanzos con verduras y atún

60gr de garbanzos
180gr de verduras
100gr de atún

Opción 1

Hamburguesa de ternera con arroz integral y calabacín

200gr de ternera
70gr de arroz integral
200gr de calabacín

Opción 2

Pavo con pasta integral y verduras

200gr de pavo
60gr de pasya integral
200gr de verduras

Opción 2

Ensalada de lentejas con verduras y atún

70gr de lentejas
150gr de verduras
100gr de atún



Todos los platos incluyen **1 pieza de fruta,**
40gr de frutos secos y **1 botella de agua.**