

# Menú Semana Dieta Paleo

## Lunes

- **Desayuno:** Huevos revueltos con verduras y aguacate. Comienza tu día con una mezcla de huevos revueltos con verduras como espinacas, pimientos y champiñones. Acompáñalo con medio aguacate para obtener grasas saludables.
- **Almuerzo:** Ensalada de pollo a la parrilla. Disfruta de una ensalada abundante con pollo a la parrilla, mezcla de hojas verdes, zanahorias ralladas, pepino y tomates cherry.
- **Cena:** Salmón al horno con espárragos. Prepara un filete de salmón al horno con limón y acompáñalo con espárragos asados. ¡Una cena deliciosa y llena de nutrientes!

## Martes

- **Desayuno:** Batido de frutas y nueces. Mezcla un plátano con nueces, espinacas, leche de coco y hielo para obtener un batido cremoso y nutritivo.
- **Almuerzo: Ensalada de atún con aguacate.** Combina una lata de atún en agua con medio aguacate, tomate, pepino y cebolla roja en rodajas finas. Aliña con aceite de oliva y zumo de limón.
- **Cena:** Filete de ternera con brócoli al vapor. Cocina un jugoso filete de ternera a la parrilla y sírvelo con brócoli al vapor aliñado con aceite de oliva y ajo.

## Miércoles

- **Desayuno:** Tortilla de espinacas y champiñones. Batir huevos con espinacas y champiñones, cocinar a fuego lento hasta que esté bien cuajada.
- **Almuerzo:** Ensalada de salmón ahumado. Combina salmón ahumado en tiras con mezcla de lechugas, pepino, tomates cherry y aguacate. Aliña con aceite de oliva y vinagre balsámico.
- **Cena:** Pollo asado con batata al horno. Asa un pollo entero en el horno y acompáñalo con batata al horno y una porción de verduras al vapor.

## Jueves

- **Desayuno:** Omelette de jamón y vegetales. Prepara una omelette con jamón y tus vegetales favoritos, como pimientos, cebolla y espinacas.
- **Almuerzo:** Sopa de verduras y carne. Cocina una deliciosa sopa con caldo de hueso, carne de res, zanahorias, apio, puerro y especias al gusto.
- **Cena:** Ensalada de gambas a la parrilla. Marinar las gambas en aceite de oliva, ajo y limón, a la parrilla y servir sobre una cama de lechuga, pepino, tomate y aguacate.

## Viernes

- **Desayuno:** Fruta variada de temporada con nueces (canela opcional)
- **Almuerzo:** Crema de setas o champiñones. Hazte una rica crema con tomate, pimientos, ajo y un vaso de champiñones
- **Cena:** Salteado de verduras con pollo y una pieza de fruta de temporada

## Sábado

- **Desayuno:** Aguacate con huevo al horno y un vaso de leche de coco
- **Almuerzo:** Merluza al horno con zanahorias y ensalada de verduras
- **Cena:** Taco de ternera con lechuga y verduras salteadas

## Domingo

- **Desayuno:** Pudding de chia con plátano
- **Almuerzo:** Filete de ternera a la plancha y melón
- **Cena:** Pimientos rellenos de bacalao y tomate al horno