



DESAYUNO

Smoothie de espinacas, piña, manzana y leche de avena

COMIDA

Primer Plato: Ensalada de lentejas con zanahorias

Segundo Plato: Filete de salmón con arroz integral

Postre: Pera

MERIENDA

Kéfir con rodajas de manzana y almendras

CENA

Primer Plato: Crema de zanahoria

Segundo Plato: Pollo al horno con brócoli

Postre: Kiwi