

#gymvirtual

#gymvirtualfood

SUSCRÍBETE EN WWW.GYMVIRTUAL.COM

MENÚ SEMANAL

#GYMVIRTUALFOOD
WWW.GYMVIRTUAL.COM

f Facebook.com/gimvirtual
 t Twitter.com/Gymvirtual_com
 i Instagram.com/gymvirtual_com
 y Youtube.com/Gymvirtual

BIENVENIDO A GYM VIRTUAL

HOY VAS A EMPEZAR UNA VIDA SALUDABLE



FUNCIONAMIENTO DEL MENÚ

1. Es un menú semanal sano y saludable pensado para orientar vuestra alimentación.
2. Haciendo clic encima del nombre de las comidas podrás ver la receta.
3. También puede ser buena idea imprimirlo para colgarlo en la pared o tenerlo a mano.
4. Comparte con la comunidad Gym Virtual tus recetas y cuelga una foto en Twitter e Instagram. Menciona @GYMVIRTUAL_COM con los hashtags: #GYMVIRTUAL #GYMVIRTUALFOOD

COMPLEMENTA TU MENÚ HACIENDO EJERCICIO

Debes complementar tu menú semanal saludable haciendo ejercicio.
menú + ejercicio = vida saludable
 En WWW.GYMVIRTUAL.COM encontrarás todo tipo de ejercicios y planes de entrenamiento.



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Bebida vegetal Bocadillo integral de jamón	Leche semidesnatada Muesli	1 Taza de leche, medio plátano, 4 fresas, 1 cucharada de miel, 3 nueces y 1/2 taza de copos de avena	Bebida vegetal Bocadillo integral de atún con pepino	Zumo vitalidad Bocadillo integral de queso	Zumo verde Bocadillo de espelta con pavo	Zumo verde Crep de alforfón con crema de cacao
1/2 MAÑANA	Plátano 1 Puñado de frutos secos	Mini vegetal 1 Manzana	Plátano 1 Puñado de frutos secos	Plátano 1 Puñado de frutos secos	Mini vegetal 1 Manzana	Plátano 1 Puñado de frutos secos	Plátano 1 Puñado de frutos secos
COMIDA	Ensalada de pasta integral Atún rebozado con sésamo 1 Manzana	Rollitos de calabacín Guisantes ahogados 1 Bol de fresas	Risotto de setas Merluza a la papillote 1 Kiwi	Pincho de tomate cherry con queso fresco Hamburguesa de espinacas con hummus 1 Bol de fresas	Espárragos de margen con romesco Brazo de patata y carne picada 1 Aguacate	Ensalada de zanahoria y remolacha Quinoa salteada con pollo 2 Mandarinas	Lasaña vegetal Salmón al horno con salsa de mango Trufas de chocolate
MERIENDA	Yogur líquido 1 barrita energética	Yogur natural con chía y frutos del bosque	1 Puñado de frutos secos 1 barrita de cereales	Yogur líquido 1 barrita de cereales	Yogur líquido 1 Trozo de pastel de zanahoria	Batido de leche semidesnatada con fruta	Yogur natural con sésamo y compota de manzana
CENA	Ensalada de espinacas crudas con queso de cabra y vinagre de miel. 1 manzana	Cuscús con verduras Pollo al limón 1 Pera	Ensalada de aguacates con salmón ahumado Coca de recapte 1 Yogur de frutas	Crema de verduras con mijo Tortilla de ajos tiernos 1 Manzana	Ensalada de judías verdes Pavo a la plancha con arroz integral 1 Kiwi	Ensalada de lechuga con manzana Pizza vegetal y queso suave	Escalibada Pan integral con anchoas Naranja

COMPARTE TUS PLATOS CON LA COMUNIDAD

Una vez hayas preparado tu comida, haz una foto y cuélgala en #GYMVIRTUALFOOD #GYMVIRTUAL Y recuerda etiquetarme en @GYMVIRTUAL_COM.

TRANSFORMACIONES

¿NOTAS QUE TU CUERPO HA CAMBIADO?
 Envíame tus fotos del antes y después y tu historia en este enlace.
 ¡COMPARTE TU HISTORIA Y MOTIVA A MILES DE PERSONAS!

¡HAZ CLIC AQUÍ!

POSTRES SALUDABLES

¿Quién dijo que los postres no pueden ser saludables? Visita mi sección de postres saludables, ¡ESTÁN RIQUÍSIMOS! :)

