#gymvirtual

#gymvirtualfood

SUSCRÍBETE EN WWW.GYMVIRTUAL.COM

MENÚ SEMANAL VEGETARIANO

GYMVIRTUALFOOD

WWW.GYMVIRTUAL.COM

Facebook.com/gimvirtual
Twitter.com/Gymvirtual_com
Instagram.com/gymvirtual_com
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 con paté vegetal	Bebida vegetal Muesli	1 Taza de bebida vegetal, medio plátano, 4 fresas, 3 nueces y 1/2 taza de copos de avena	Bebida vegetal Tostadas con melmelada	Zumo vitalidad Bocadillo integral de manteca de cacahuete	Zumo verde Tostadas integrales	Zumo verde Crep de alforfón con crema de cacao
1/2 MAÑANA	Plátano 1 Puñado de frutos secos	Mini vegetal Plátano	Plátano 1 Puñado de frutos secos	Plátano Mini vegetal	Plátano 1 Puñado de frutos secos	Plátano 1 Puñado de frutos secos	Plátano 1 Puñado de frutos secos
COMIDA	Ensalada de pasta integral Hamburguesa de soja con sésamo 1 Manzana	Rollitos de calabacín Guisantes ahogados sin jamón 1 Bol de fresas	Arroz de setas Libritos de seitán 1 Kiwi	Brochita de tomate cherry con tofu Hamburguesa de espinacas con hummus 1 Bol de fresas	Espárragos de margen con romesco Hamburguesa vegetal con puré de patata 1 Aguacate	Ensalada de zanahoria y remolacha Quinoa salteada con tofu y algas 2 Mandarinas	Lasaña vegetal Seitán al horno con salsa de mango Trufas de chocolate veganas
MERIENDA	Bebida vegetal 1 barrita energética	Yogur natural con chía y frutos del bosque	1 Puñado de frutos secos 1 barrita de cereales	Bebida vegetal Barrita energética	Yogur líquido Tortita de maíz	Batido de bebida vegetales con fruta	Yogur de soja con sésamo y compota de manzana
CENA	Dips vegetales Tofu a la plancha con patata al horno 2 mandarinas	Cuscús con verduras Filetes de seitán a la francesa 1 Pera	Ensalada de aguacate con algas Coca de recapte 1 Yogur de soja	Crema de verduras con mijo Seitán a la plancha 1 Manzana	Ensalada de judías verdes Tofu a la plancha con arroz integral 1 Kiwi	Ensalada de lechuga con manzana Pizza vegetal y queso suave	Escalibada Pan integral 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.

TRANSORMACIONES

¿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!

POSTRES SALUDABLES

¿Quien dijo que los postres no pueden ser saludables? Visita mi sección de postres saludables,

¡ESTÁN RIQUÍSIMOS! :)