

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	 BIENVENIDO A GYMVIRTUAL 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				
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
MEDIA 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
ALMUERZO	☐ 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 PAPILOTE ☐ 1 KIWI	☐ PINCHO DE TOMATE CHERRY CON QUESO FRESCO ☐ HAMBURGUESA DE ESPINACAS CON HUMMUS	☐ ESPÁRRAGOS DE MARGEN CON ROMESCO ☐ BRAZO DE PATATA Y CARNE PICADA ☐ 1 AGUACATE	☐ ENSALADA DE ZANAHORIA Y REMOLACHA ☐ QUINOA SALTEADA CON POLLO	☐ LASAÑA VEGETAL ☐ SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE MANGO ☐ TRUFAS DE CHOCOLATE
MEDIA TARDE	☐ 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 ACELGAS CRUDAS CON CHAMPIÑONES, 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	☐ 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