

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](https://www.instagram.com/gymvirtual_com) con los hashtags: [#GYMVIRTUAL](https://www.instagram.com/gymvirtual) [#GYMVIRTUALFOOD](https://www.instagram.com/gymvirtualfood)



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<input type="checkbox"/> BEBIDA VEGETAL <input type="checkbox"/> BOCADILLO INTEGRAL CON PATÉ VEGETAL	<input type="checkbox"/> BEBIDA VEGETAL <input type="checkbox"/> MUESLI	<input type="checkbox"/> 1 TAZA DE BEBIDA VEGETAL, MEDIO PLÁTANO, 4 FRESAS, 3 NUECES Y 1/2 TAZA DE COPOS DE AVENA	<input type="checkbox"/> BEBIDA VEGETAL <input type="checkbox"/> TOSTADAS CON MELMELADA	<input type="checkbox"/> ZUMO VITALIDAD <input type="checkbox"/> BOCADILLO INTEGRAL DE MANTECA DE CACAHUETE	<input type="checkbox"/> ZUMO VERDE <input type="checkbox"/> TOSTADAS INTEGRALES	<input type="checkbox"/> ZUMO VERDE <input type="checkbox"/> CREP DE ALFORFÓN CON CREMA DE CACAO
MEDIA MAÑANA	<input type="checkbox"/> PLÁTANO <input type="checkbox"/> 1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS	<input type="checkbox"/> MINI VEGETAL <input type="checkbox"/> PLÁTANO	<input type="checkbox"/> PLÁTANO <input type="checkbox"/> 1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS	<input type="checkbox"/> PLÁTANO <input type="checkbox"/> MINI VEGETAL	<input type="checkbox"/> PLÁTANO <input type="checkbox"/> 1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS	<input type="checkbox"/> PLÁTANO <input type="checkbox"/> 1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS	<input type="checkbox"/> PLÁTANO <input type="checkbox"/> 1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS
ALMUERZO	<input type="checkbox"/> ENSALADA DE PASTA INTEGRAL <input type="checkbox"/> HAMBURGUESA DE SOJA CON SÉSAMO <input type="checkbox"/> 1 MANZANA	<input type="checkbox"/> ROLLITOS DE CALABACÍN <input type="checkbox"/> GUISANTES AHOGADOS SIN JAMÓN <input type="checkbox"/> 1 BOL DE FRESAS	<input type="checkbox"/> ARROZ DE SETAS <input type="checkbox"/> LIBRITOS DE SEITÁN <input type="checkbox"/> 1 KIWI	<input type="checkbox"/> BROCHITA DE TOMATE CHERRY CON TOFU <input type="checkbox"/> HAMBURGUESA DE ESPINACAS CON HUMMUS <input type="checkbox"/> 1 BOL DE FRESAS	<input type="checkbox"/> ESPÁRRAGOS DE MARGEN CON ROMESCO <input type="checkbox"/> HAMBURGUESA VEGETAL CON PURÉ DE PATATA <input type="checkbox"/> 1 AGUACATE	<input type="checkbox"/> ENSALADA DE ZANAHORIA Y REMOLACHA <input type="checkbox"/> QUINOA SALTEADA CON TOFU Y ALGAS <input type="checkbox"/> 2 MANDARINAS	<input type="checkbox"/> LASAÑA VEGETAL <input type="checkbox"/> SEITÁN AL HORNO CON SALSA DE MANGO <input type="checkbox"/> TRUFAS DE CHOCOLATE VEGANAS
MEDIA TARDE	<input type="checkbox"/> BEBIDA VEGETAL <input type="checkbox"/> 1 BARRITA ENERGÉTICA	<input type="checkbox"/> YOGUR NATURAL CON CHÍA Y FRUTOS DEL BOSQUE	<input type="checkbox"/> 1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS <input type="checkbox"/> 1 BARRITA DE CEREALES	<input type="checkbox"/> BEBIDA VEGETAL <input type="checkbox"/> 1 BARRITA DE CEREALES	<input type="checkbox"/> YOGUR LÍQUIDO <input type="checkbox"/> TORTITA DE MAÍZ	<input type="checkbox"/> BATIDO DE BEBIDA VEGETALES CON FRUTA	<input type="checkbox"/> YOGUR DE SOJA CON SÉSAMO Y COMPOTA DE MANZANA
CENA	<input type="checkbox"/> DIPS VEGETALES <input type="checkbox"/> TOFU A LA PLANCHA CON PATATA AL HORNO <input type="checkbox"/> 2 MANDARINAS	<input type="checkbox"/> CUSCÚS CON VERDURAS <input type="checkbox"/> FILETES DE SEITÁN A LA FRANCESA <input type="checkbox"/> 1 PERA	<input type="checkbox"/> ENSALADA DE AGUACATES CON ALGAS <input type="checkbox"/> COCA DE RECAPTE <input type="checkbox"/> 1 YOGUR DE SOJA	<input type="checkbox"/> CREMA DE VERDURAS CON MIJO <input type="checkbox"/> SEITÁN A LA PLANCHA <input type="checkbox"/> 1 MANZANA	<input type="checkbox"/> ENSALADA DE JUDÍAS VERDES <input type="checkbox"/> TOFU A LA PLANCHA CON ARROZ INTEGRAL <input type="checkbox"/> 1 KIWI	<input type="checkbox"/> ENSALADA DE LECHUGA CON MANZANA <input type="checkbox"/> PIZZA VEGETAL Y QUESO SUAVE	<input type="checkbox"/> ESCALIBADA <input type="checkbox"/> PAN INTEGRAL <input type="checkbox"/> NARANJA