



Ambos menús son económicos, fáciles de hacer y te ayudarán a perder grasa sin perder músculo.

PESOIDEALCONPAULA



MENÚ 1: ECONÓMICO Y ALTO EN PROTEÍNAS (130 g)



Desayuno:

Tortilla de 3 huevos con jamón serrano y espinacas

- 3 huevos
- 2 lonchas de jamón serrano
- Un puñado de espinacas
- 1 cda. de aceite de oliva



Proteína: ~30 g





Almuerzo:

Pechuga de pollo con ensalada de pepino y zanahoria

- 200 g de pechuga de pollo a la plancha
- ½ pepino y 1 zanahoria rallada
- Aliño: aceite de oliva, limón y sal marina



Proteína: ~50 g



Merienda:

Batido de almendras con cacao y nueces

- 250 ml de bebida de almendras sin azúcar
- 1 cda. de cacao puro
- 1 puñado de nueces (opcional)



Proteína: ~15 g



Cena:

Merluza con calabacín y ajo

- 200 g de merluza
- Calabacín al horno con ajo y aceite de oliva



Proteína: ~35 g



Total de proteínas del día:

~130 g



Fácil y accesible



MENÚ 2: ECONÓMICO Y ALTO EN PROTEÍNAS (130 g)



Desayuno:

Huevos revueltos con atún y tomate

- 3 huevos
- 1 lata de atún en agua
- 1 tomate picado
- 1 cda. de aceite de oliva





Almuerzo:

Ternera salteada con pimientos

- 150 g de ternera magra
- Pimientos verde y rojo
- 1 cda. de aceite de coco



Proteína: ~45 g



Merienda:

Tazón de yogur de almendras con cacao y avellanas

- 200 ml de bebida de almendras sin azúcar
- 1 cda. de cacao puro
- 1 puñado de avellanas



Proteína: ~15 g



Cena:

Lenguado con espárragos salteados

- 200 g de lenguado
- Espárragos con ajo y aceite de oliva



Proteína: ~30 g



**Total de proteínas del día:
~130 g**



Simple, rico y asequible

✨ **Gracias por confiar en
nuestro trabajo.** ✨

Esperamos que estos menús te
ayuden a dar el primer paso hacia
una vida más saludable y te
acerquen cada día más a tu **peso
ideal.** 🧡

Recuerda que la clave está en la
constancia y en elegir alimentos
que nutran tu cuerpo. ¡Tú puedes
lograrlo! 💪 🦋

Con cariño,
PesoldealConPaula 💕💕

