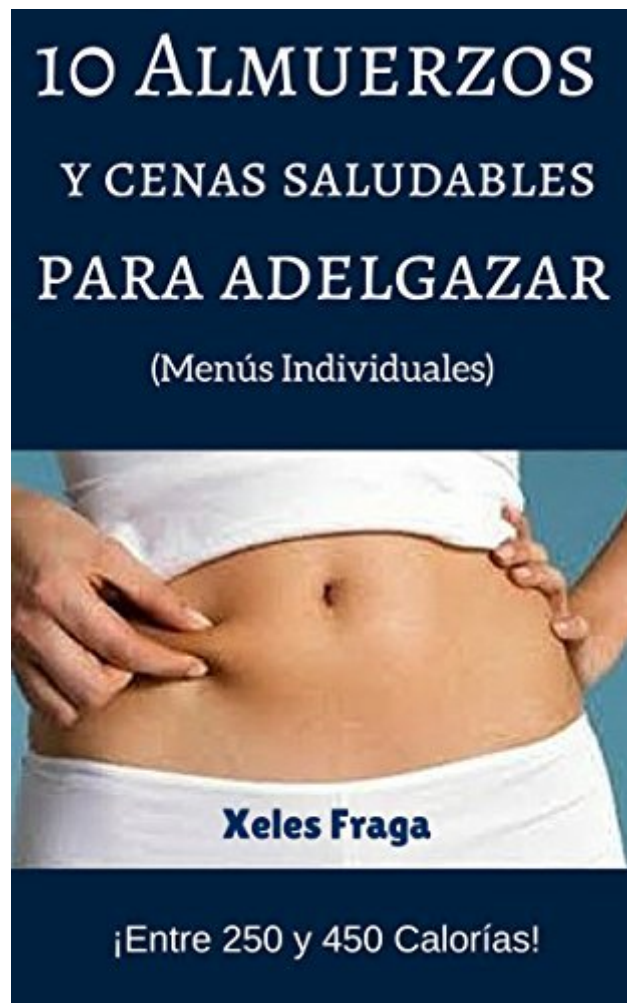


## 10 Almuerzos y Cenas Saludables para Adelgazar: Entre 250 y 450 Calorías. Menús Individuales.



Fecha de publicación: 8 marzo, 2016

Editor: Xeles Fraga

Longitud de impresión: 29

Idioma: Español

PDF

¿Cansado de no saber qué comer o cenar para adelgazar saludablemente sin renunciar al placer de la mejor cocina? ¿Buscas menús sencillos e individuales (para una sola ración), que puedas repetir todas las semanas y que te ayuden realmente a perder peso, embellecer tu piel y limpiar tu cuerpo de toxinas?

Estos 10 menús light (entre 250 y 450 Calorías), equilibrados, deliciosos, irresistibles y saludables, están siempre compuestos de un plato principal, y de una ensalada o postre light.

Cada menú indica el número de calorías de cada plato que lo integra y el número total de calorías del almuerzo o cena, los ingredientes concretos y detallados, y la preparación paso a paso.

Estos son los 10 menús de los que puedes disfrutar desde hoy mismo. Como puedes ver ¡sorprende su bajo contenido calórico y su riqueza culinaria!

#### ALMUERZOS PARA ADELGAZAR

- 1) Trucha con Patatas y Ensalada Variada: 409 Calorías.
- 2) Albóndigas de Carne y Champiñones a las Hierbas: 393 Calorías.
- 3) Filetes de Pescado y Ensalada de Pimientos: 334 Calorías.
- 4) Lentejas con Verduras y Manzanas Gratinadas: 392 Calorías.
- 5) Merluza en Salsa con Patata y Frutas con Miel: 445 Calorías.
- 6) Salmón con Verduras y Ensalada de Huevo y Espárragos: 442 Calorías.

#### CENAS PARA ADELGAZAR

- 1) Tortilla de Setas y Ensalada de Piña: 280 Calorías.
- 2) Berenjena al Horno (o al Microondas) y Ensalada de Col y Manzana: 272 Calorías.
- 3) Brochetas de Verduras y Ensalada de Pollo y Espárragos: 266 Calorías.
- 4) Puré de Tomate y Zanahoria y Coliflor con Ajada y Patata: 324 Calorías.

<https://k2s.cc/file/bd683195d9b47/B81Vpz4ul.pdf.rar>