

# Tu Guía de Cursos Online

## Menú Semanal para Personas con Diabetes

| Día       | Desayuno                | Almuerzo                  | Cena                       | Snack               |
|-----------|-------------------------|---------------------------|----------------------------|---------------------|
| Lunes     | Avena con frutos rojos  | Ensalada de lentejas      | Tortilla de espinaca       | Yogur + nueces      |
| Martes    | Batido verde            | Pollo + arroz integral    | Crema de calabaza + huevo  | Manzana + almendra  |
| Miércoles | Pan integral + aguacate | Pescado al horno          | Ensalada con atún          | Galletas sin azúcar |
| Jueves    | Yogur + chía + plátano  | Pasta integral + tofu     | Verduras salteadas + pollo | Gelatina sin azúcar |
| Viernes   | Tostadas con hummus     | Arroz con sardinas        | Omelette con champiñones   | Zanahoria + hummus  |
| Sábado    | Smoothie de avena       | Hamburguesa vegetal       | Sopa de verduras + huevo   | Fruta con cáscara   |
| Domingo   | Tortilla de avena + té  | Ensalada + pollo al horno | Calabacines rellenos       | Yogur griego        |