LUCÍA ESTALAYO
Nutricionista
www.luciaestalayonutricion.me
@luciestalayonutricion

MENÚ RESET DE OCTUBRE · Vuelta a la rutina sin pasar hambre

OCTUBRE 2026

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
Desayuno	Café, 1 kiwi. 2 huevos revueltos con medio aguacate.	Café. Bol de yogur natural con manzana, avena, canela y nueces.	Café, 1 kiwi. 1 rebanada de pan de centeno con aguacate y jamón ibérico.	Café, 1 kiwi. 2 huevos revueltos con tomate.	Café. Bol de yogur natural con granada y semillas de calabaza.	Café, 1 kiwi. 1 rebanada de pan de centeno con tomate y jamón ibérico.	Café, 1 mandarina. 2 huevos a la plancha con tomate asado.
Media Mañana	Fruta (mandarina)	Fruta (manzana)	Fruta (pera)	Fruta (uvas)	Fruta (granada)	Fruta (caqui)	Fruta (naranja)
Almuerzo	Filetes de pollo (200g) con ensalada de espinacas, granada, aguacate y queso fresco.	Salmón (200g) a la plancha con calabaza asada (150g), rúcula y salsa de yogur y eneldo.	Ensalada templada de garbanzos (160g) con calabacín, cebolla, pimiento rojo asado y atún.	Filete de pavo (200g) a la plancha con coliflor al horno y 150g de boniato asado.	Merluza (200g) a la plancha con bastones de calabacín al airfryer y hummus.	Ensalada de quinoa (120g) con pollo, aguacate, manzana y nueces.	Hamburguesa de ternera (200g) a la plancha con ensalada de rúcula, remolacha cocida, cebolla morada, nueces y queso feta.
Merienda	Fruta (pera)	Fruta (mandarina)	Fruta (manzana)	Fruta (naranja)	Fruta (uvas)	Fruta (mandarina)	Fruta (manzana)
Cena	Crema de calabaza. Tortilla francesa de 2 huevos con champiñones.	Revuelto de 2 huevos con espinacas, jamón ibérico y virutas de parmesano.	Crema de zanahoria y jengibre. Tosta integral de queso cottage y salmón ahumado.	Ensalada de rúcula, atún, tomate cherry, huevo duro y burrata.	Crema de verduras. Revuelto de 2 huevos con calabacín y jamón serrano.	Crema de coliflor al curry. Tortilla francesa de 2 huevos.	Crema de puerro. Ensalada de endivias, pera, jamón ibérico, nueces y burrata.