

## Plan de nutricional 3ª y 4ª Semana

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
<b>DESAYUNO</b>	Pan de centeno tipo Wasa (50g) Manteca de cacahuete(20g) Plátano (120g) Canela (1g) Kéfir (100g)	Pan trigo integral (90g) Queso fresco (40g) Aguacate (50g) Bebida de avena (225g) Café o infusión (50g)	Pan de centeno tipo Wasa (50g) Manteca de cacahuete(20g) Plátano (120g) Canela (1g) Kéfir (100g)	Pan trigo integral (90g) Queso fresco (40g) Aguacate (50g) Bebida de avena (225g) Café o infusión (50g)	Pan de centeno tipo Wasa (50g) Manteca de cacahuete(20g) Plátano (120g) Canela (1g) Kéfir (100g)	Pan trigo integral (90g) Queso fresco (40g) Aguacate (50g) Bebida de avena (225g) Café o infusión (50g)	Pan de centeno tipo Wasa (50g) Manteca de cacahuete(20g) Plátano (120g) Canela (1g) Kéfir (100g)
<b>MEDIA MAÑANA</b>	Mango (200g) Yogur desnatado sabores (250g)	Galletas de avena Avena (40g) Manzana roja (120g) Canela (1g) AOVE (5g) Levadura química (2g) Edulcorante acalórico (1g)	Mango (200g) Yogur desnatado sabores (250g)	Galletas de avena Avena (40g) Manzana roja (120g) Canela (1g) AOVE (5g) Levadura química (2g) Edulcorante acalórico (1g)	Mango (200g) Yogur desnatado sabores (250g)	Galletas de avena Avena (40g) Manzana roja (120g) Canela (1g) AOVE (5g) Levadura química (2g) Edulcorante acalórico (1g)	Mango (200g) Yogur desnatado sabores (250g)
<b>COMIDA</b>	Lentejas guisadas con verduras Merluza sobre un lecho de lechugas  <b>Verdura (150g)</b> <b>Hidratos (100g)</b> <b>Proteína (150g)</b>	Ensalada verde Wok de tallarines con champiñones y pollo  <b>Verdura</b>	Ensalada de patata con coliflor y espárragos verdes Muslo de pollo con tomate  <b>Verdura (150g)</b>	Salteado de espinacas con gambas y arroz  <b>Verdura (150g)</b> <b>Hidratos</b>	Alubias con calabaza y bacalao  <b>Verdura (150g)</b> <b>Hidratos (100g)</b> <b>Proteína (100g)</b>	Ensalada de espinacas y queso fresco Lentejas con judías verdes y tomate  <b>Verdura</b>	Ensalada de verduras con queso mozzarella Arroz marinero  <b>Verdura (150g)</b> <b>Hidratos (100g)</b> <b>Proteína (100g)</b>

	AOVE (5g) Mandarina (140g)	(150g) Hidratos (100g) Proteína (150g)  AOVE (5g)  Kiwi (110g)	Hidratos (100g) Proteína (150g)  AOVE (5g) Mandarina (140g)	(100g) Proteína (100g)  AOVE (5g)  Kiwi (110g)	AOVE (5g) Mandarina (140g)	(150g) Hidratos (100g) Proteína (100g)  AOVE (5g)  Kiwi (110g)	AOVE (5g) Mandarina (140g)
MERIENDA	Queso fresco batido desnatado (120g) Plátano (160g) Pan integral (70g) Atún enlatado en agua (55g)	Yogur líquido desnatado (300g) Cereales con fibra (40g) Piña natural (200g)	Queso fresco batido desnatado (120g) Plátano (160g) Pan integral (70g) Atún enlatado en agua (55g)	Yogur líquido desnatado (300g) Cereales con fibra (40g) Piña natural (200g)	Queso fresco batido desnatado (120g) Plátano (160g) Pan integral (70g) Atún enlatado en agua (55g)	Yogur líquido desnatado (300g) Cereales con fibra (40g) Piña natural (200g)	Queso fresco batido desnatado (120g) Plátano (160g) Pan integral (70g) Atún enlatado en agua (55g)
CENA	Gazpacho Pechuga de pavo con maíz y canónigos  Verdura (300g) Proteína (350g)  Aove (5g)  Yogur proteico (125g)	Crema de champiñones Salmón hervido con espárragos verdes y cebolla  Verdura (300g) Proteína (200g)  Aove (5g)	Acelgas gratinadas con salsa de tomate Tortilla de habas y boniato  Verdura (300g) Proteína (180g)  Aove (5g)  Yogur proteico (125g)	Ensalada con aceitunas Lenguado a la plancha  Verdura (300g) Proteína (350g)  Aove (5g)  Manzana (220g)	Brochetas de vegetales Pollo a la bilbaína  Verdura (300g) Proteína (350g)  Aove (5g)  Yogur proteico (125g)	Ensalada murciana Tortilla con alcachofas  Verdura (300g) Proteína (180g)  Aove (5g)  Manzana (220g)	Parrillada de berenjena y calabacín Lubina a la plancha con brócoli  Verdura (300g) Proteína (350g)  Aove (5g)  Yogur proteico (125g)

		Manzana (220g)					
--	--	-------------------	--	--	--	--	--

