



Plan nutricional 5ª y 6ª Semana

	DÍA 1	DIA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
DESAYUNO	Pan centeno (80g) Jamón serrano (70g) Tomate (90g) Atún (55g) Café (30g) Bebida de avena (200ml)	Batido de mango plátano y avena Mango (160g) Plátano (160g) Avena (60g) Leche semidesnata da (100ml)	Pan centeno (80g) Jamón serrano (70g) Tomate (90g) Atún (55g) Café (30g) Bebida de avena (200ml)	Batido de mango plátano y avena Mango (160g) Plátano (160g) Avena (60g) Leche semidesnata da (100ml)	Pan centeno (80g) Jamón serrano (70g) Tomate (90g) Atún (55g) Café (30g) Bebida de avena (200ml)	Batido de mango plátano y avena Mango (160g) Plátano (160g) Avena (60g) Leche semidesnata da (100ml)	Pan centeno (80g) Jamón serrano (70g) Tomate (90g) Atún (55g) Café (30g) Bebida de avena (200ml)
MEDIA MAÑANA	Mezcla de frutas a elegir (250g) Yogur proteico (125g) Semillas de lino y chía (15g)	Pan integral (90g) Queso fresco (110g) Tomate (50g)	Mezcla de frutas a elegir (250g) Yogur proteico (125g) Semillas de lino y chía (15g)	Pan integral (90g) Queso fresco (110g) Tomate (50g)	Mezcla de frutas a elegir (250g) Yogur proteico (125g) Semillas de lino y chía (15g)	Pan integral (90g) Queso fresco (110g) Tomate (50g)	Mezcla de frutas a elegir (250g) Yogur proteico (125g) Semillas de lino y chía (15g)



Plan nutricional 5ª y 6ª Semana

<p>COMIDA</p>	<p>Alubias con espinacas y patata Bocaditos de boniato y guisantes Verdura (150g) Hidratos (100g) Proteína (100g) Aove (5g) Yogur proteico</p>	<p>Ensalada marinera Tallarines con queso parmesano y jamón serrano Verdura (150g) Hidratos (100g) Proteína (80g) Aove (5g) Manzana (150g)</p>	<p>Ensalada verde con queso fresco Arroz con salmón hervido y especias Verdura (150g) Hidratos (100g) Proteína (80g) Aove (5g) Mandarina (150g)</p>	<p>Patatas con queso gratinado Escalivada Verdura (150g) Hidratos (100g) Proteína (100g) Aove (5g) Yogur proteico</p>	<p>Lentejas con remolacha y germinado de soja Verdura (150g) Hidratos (100g) Proteína (200g) Aove (5g) Yogur proteico</p>	<p>Espirales con pavo y champiñones Verdura (150g) Hidratos (100g) Proteína (120g) Aove (5g) Mandarina (130g)</p>	<p>Arroz meloso con coliflor y bacalao Verdura (150g) Hidratos (100g) Proteína (100g) Aove (5g) Manzana (150g)</p>
<p>MERIENDA</p>	<p>Bocadillo de jamón cocido y aguacate Pan centeno (90g) Jamón cocido (45g) Aguacate (75g)</p>	<p>Leche semidesnata da con frutos rojos y chía Leche semidesnata da (300g) Frutos rojos (180g) Chía (15g)</p>	<p>Bocadillo de jamón cocido y aguacate Pan centeno (90g) Jamón cocido (45g) Aguacate (75g)</p>	<p>Leche semidesnata da con frutos rojos y chía Leche semidesnata da (300g) Frutos rojos (180g) Chía (15g)</p>	<p>Bocadillo de jamón cocido y aguacate Pan centeno (90g) Jamón cocido (45g) Aguacate (75g)</p>	<p>Leche semidesnata da con frutos rojos y chía Leche semidesnata da (300g) Frutos rojos (180g) Chía (15g)</p>	<p>Bocadillo de jamón cocido y aguacate Pan centeno (90g) Jamón cocido (45g) Aguacate (75g)</p>

Plan nutricional 5ª y 6ª Semana

<p>CENA</p>	<p>Pechuga de pollo con salteado de setas, boniato y ajos tiernos Verdura (300g) Hidratos (100g) Proteína (350g) Yogur desnatado (120g)</p>	<p>Salmón a la plancha con judías verdes y zanahoria Arroz con especias y ajo Verdura (300g) Hidratos (100g) Proteína (350g) Aove (5g) Yogur proteico (120g)</p>	<p>Tomates rellenos de queso fresco Tortilla de claras con patata y bacalao Verdura (300g) Hidratos (100g) Proteína (350g) Aove (5g) Yogur proteico (120g)</p>	<p>Gazpacho Lenguado con espinacas y piñones Verdura (300g) Hidratos (100g) Proteína (350g) Aove (5g) Yogur desnatado (120g)</p>	<p>Ensalada mixta con atún Wok de verduras, arroz y pollo Verdura (300g) Hidratos (100g) Proteína (350g) Aove (5g) Yogur desnatado (120g)</p>	<p>Ensalada con queso fresco Revuelto de boniato y acelgas Verdura (300g) Hidratos (100g) Proteína (350g) Aove (5g) Yogur proteico (120g)</p>	<p>Ensalada de frambuesas y queso fresco Estofado de sepia Verdura (300g) Hidratos (100g) Proteína (200g) Aove (5g) Yogur proteico (120g)</p>
--------------------	--	---	---	---	--	--	--