



Plan de nutricional 5ª y 6 Semana

	DÍA 1	DIA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
DESAYUNO	Pan centeno (70g) Tomate (75g) Café (50g) Bebida de almendras (300ml)	Pan espelta integral (70g) Aguacate (45g) Pavo (70g) Café (30g) Bebida de almendras(200ml)	Pan centeno (70g) Tomate (75g) Café (50g) Bebida de almendras (300ml)	Pan espelta integral (70g) Aguacate (45g) Pavo (70g) Café (30g) Bebida de almendras(200ml)	Pan centeno (70g) Tomate (75g) Café (50g) Bebida de almendras (300ml)	Pan espelta integral (70g) Aguacate (45g) Pavo (70g) Café (30g) Bebida de almendras(200ml))	Pan centeno (70g) Tomate (75g) Café (50g) Bebida de almendras (300ml)
MEDIA MAÑANA	Piña (200g) Yogur natural (250g)	Uva (200g) Almendra (20g)	Piña (200g) Yogur natural (250g)	Uva (200g) Almendra (20g)	Piña (200g) Yogur natural (250g)	Uva (200g) Almendra (20g)	Piña (200g) Yogur natural (250g)
COMIDA	Guisantes tricolor con jamón serrano Menestra de judías verdes y zanahoria Verdura	Parrillada de verduras a elección Macarrones integrales con jamón cocido gratinados	Calabaza al horno con especias Arroz con pepino, atún y maíz Verdura (150g)	Hervido de calabacín, nabo y zanahoria Quinoa con gambas, pimienta y champiñone	Consomé de verduras Ensalada de patatas, lentejas, atún y mostaza Verdura (150g)	Arroz con setas Bacalao Verdura (150g) Hidratos (60g) Proteína (100g)	Ensalada de garbanzos con nueces y queso fresco Verdura (150g) Hidratos (60g)



	(150g) Hidratos (80g) Proteína (100g) Aove (5g) Fresas (120g)	Verdura (150g) Hidratos (60g) Proteína (100g) Aove (5g) Yogur proteico (125g)	Hidratos (60g) Proteína (70g) Aove (5g) Fresas (120g)	s Verdura (150g) Hidratos (60g) Proteína (100g) Aove (5g) Yogur proteico (125g)	Hidratos (60g) Proteína (70g) Aove (5g) Fresas (120g)	Aove (5g) Yogur proteico (125g)	Proteína (100g) Aove (5g) Fresas (120g)
MERIENDA	Bolita de avena con mermelada sin azúcar Avena (40g) Mermelada sin azúcar (35g) Almendra molida (10g)	Queso fresco batido (220g) Pera (220g)	Bolita de avena con mermelada sin azúcar Avena (40g) Mermelada sin azúcar (35g) Almendra molida (10g)	Queso fresco batido (220g) Pera (220g)	Bolita de avena con mermelada sin azúcar Avena (40g) Mermelada sin azúcar (35g) Almendra molida (10g)	Queso fresco batido (220g) Pera (220g)	Bolita de avena con mermelada sin azúcar Avena (40g) Mermelada sin azúcar (35g) Almendra molida (10g)



<p>CENA</p>	<p>Ensalada de col con salsa de mostaza Tostada de pollo y nueces Verdura (150g) Hidratos (60g) Proteína (250g) Aove (5g) Yogur proteico (125g)</p>	<p>Caballa con canónigos y maíz Verdura (150g) Hidratos (60g) Proteína (250g) Aove (5g) Mango (150g)</p>	<p>Tomate con picada de ajo Tortilla de habas y patata Verdura (150g) Hidratos (60g) Proteína (120g) Aove (5g) Yogur proteico (125g)</p>	<p>Ensalada de lechuga con salmón ahumado Salteado de pavo con calabacín y boniato Verdura (150g) Hidratos (60g) Proteína (200g) Aove (5g) Mango (150g)</p>	<p>Parrillada de espárragos verdes y cebolla Sopa de arroz con bacalao Verdura (150g) Hidratos (60g) Proteína (250g) Aove (5g) Yogur proteico (125g)</p>	<p>Crema de calabaza zanahoria y puerro Huevos pasados por agua con boniato Verdura (150g) Hidratos (60g) Proteína (120g) Aove (5g) Mango (150g)</p>	<p>Alcachofas y zanahorias a la parrilla Lenguado con especias Verdura (150g) Hidratos (60g) Proteína (250g) Aove (5g) Yogur proteico (125g)</p>