



Plan de nutricional 7ªy 8 Semana

| | DÍA 1 | DÍA 2 | DÍA 3 | DÍA 4 | DÍA 5 | DÍA 6 | DÍA 7 |
|---------------------|---|---|---|---|--|--|--|
| DESAYUNO | Pan centeno(100g) Tomate crudo (90g) Atún enlatado al natural (80g) Bebida de almendras (225g) Café o infusión (50g) | Pan trigo integral (90g) Tomate crudo (75g) AOVE (5g) Leche semidesnatada (300g) Café o infusión (50g) | Pan centeno(100g) Tomate crudo (90g) Atún enlatado al natural (80g) Bebida de almendras (225g) Café o infusión (50g) | Pan trigo integral (90g) Tomate crudo (75g) AOVE (5g) Leche semidesnatada (300g) Café o infusión (50g) | Pan centeno(100g) Tomate crudo (90g) Atún enlatado al natural (80g) Bebida de almendras (225g) Café o infusión (50g) | Pan trigo integral (90g) Tomate crudo (75g) AOVE (5g) Leche semidesnatada (300g) Café o infusión (50g) | Pan centeno(100g) Tomate crudo (90g) Atún enlatado al natural (80g) Bebida de almendras (225g) Café o infusión (50g) |
| MEDIA MAÑANA | Kiwi (120g) Cereales muesli (45g) Yogur natural (125g) | Plátano (200g) Cacahuetes (20g) | Kiwi (120g) Cereales muesli (45g) Yogur natural (125g) | Plátano (200g) Cacahuetes (20g) | Kiwi (120g) Cereales muesli (45g) Yogur natural (125g) | Plátano (200g) Cacahuetes (20g) | Kiwi (120g) Cereales muesli (45g) Yogur natural (125g) |
| COMIDA | Alubias con tomate, zanahoria y huevo Verdura (150g) Hidratos (80g) Proteínas (60g) AOVE (5g) Yogur desnatado (125g) | Ensalada de pasta con verduras y gambas Verdura (150g) Hidratos (60g) Proteínas (80g) AOVE (5g) Yogur desnatado (125g) | Arroz con judías verdes y huevo escalfado Verdura (150g) Hidratos (60g) Proteínas (60g) AOVE (5g) Yogur desnatado (125g) | Patatas en ensalada multicolor Corvina Verdura (150g) Hidratos (300g) Proteínas (100g) AOVE (5g) Yogur desnatado (125g) | Macarrones con tofu y espinacas Verdura (150g) Hidratos (60g) Proteínas (80g) AOVE (5g) Yogur desnatado (125g) (140g) | Ensalada de garbanzos, pimientos, zanahoria y pollo Verdura (150g) Hidratos (80g) Proteínas (100g) AOVE (5g) Yogur desnatado (125g) | Arroz marinero Verdura (150g) Hidratos (60g) Proteínas (80g) AOVE (5g) Yogur desnatado (125g) |



| | | | | | | | |
|----------|---|---|---|--|---|--|--|
| MERIENDA | Mango (300g) Producto lácteo probiótico (200g) | Yogur líquido (225g) Cereales con fibra(30g) Piña (160g) | Mango (300g) Producto lácteo probiótico (200g) | Yogur líquido (225g) Cereales con fibra(30g) Piña (160g) | Mango (300g) Producto lácteo probiótico (200g) | Yogur líquido (225g) Cereales con fibra(30g) Piña (160g) | Mango (300g) Producto lácteo probiótico (200g) |
| CENA | Crema de aguacate con salmón Tosta de pollo, nueces y queso Verdura (150g) Proteína (180g) Aove (5g) Manzana (150g) | Puré de guisantes y cebolla Atún a la plancha con endivias Verdura (150g) Hidratos (30g) Proteína (180g) Aove (5g) Papaya (160g) | Champiñones al horno Huevos pasados por agua con boniato Verdura (150g) Hidratos (60g) Proteína (140g) Aove (5g) Manzana (150g) | Menestra de judías verdes y zanahoria Pescadilla al horno Verdura (150g) Proteína (250g) Aove (5g) Papaya (160g) | Asado de berenjena y pimiento Pechuga de pollo al limón Verdura (150g) Proteína (250g) Aove (5g) Manzana (150g) | Calabacines salteados con especias Tortilla de claras con tomate Verdura (150g) Proteína (140g) Aove (5g) Papaya (160g) | Merluza con champiñones y ajos tiernos Verdura (150g) Proteína (250g) Aove (5g) Manzana (150g) |