



PLAN NUTRICIONAL MUJER ADULTA

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
DESAYUNO	Pan integral (70g) Queso de burgos (70g) Tomate (40g) Café (50g) Leche semidesnata da (225ml)	Tortitas de avena con manzana Avena (60g) Clara de huevo pasteurizada (105g) Manzana roja (120g) AOVE (5g) Café (30g) Bebida de almendras(200ml)	Pan integral (70g) Queso de burgos (70g) Tomate (40g) Café (50g) Leche semidesnata da (225ml)	Tortitas de avena con manzana Avena (60g) Clara de huevo pasteurizada (105g) Manzana roja (120g) AOVE (5g) Café (30g) Bebida de almendras(200ml)	Pan integral (70g) Queso de burgos (70g) Tomate (40g) Café (50g) Leche semidesnata da (225ml)	Tortitas de avena con manzana Avena (60g) Clara de huevo pasteurizada (105g) Manzana roja (120g) AOVE (5g) Café (30g) Bebida de almendras(200ml)	Pan integral (70g) Queso de burgos (70g) Tomate (40g) Café (50g) Leche semidesnata da (225ml)
MEDIA MAÑANA	Kiwi (120g) Avellana (15g)	Plátano (160g) Anacardos (10g)	Kiwi (120g) Avellana (15g)	Plátano (160g) Anacardos (15g)	Kiwi (120g) Avellana (15g)	Plátano (160g) Anacardos (15g)	Kiwi (120g) Avellana (15g)

PLAN NUTRICIONAL MUJER ADULTA

<p>COMIDA</p>	<p>Ensalada mixta Lentejas Merluza Verdura (150g) Hidratos (80g) Proteína (100g) Aove (5g)</p> <p>Manzana (130g)</p>	<p>Ensalada de tomate y pimiento Quinoa con queso fresco y remolacha Verdura (150g) Hidratos (60g) Proteína (100g) Aove (5g)</p> <p>Pera (120g)</p>	<p>Ensalada de rúcula tomate y cebolla Alubias con tomate, atún y cebolla Verdura (150g) Hidratos (60g) Proteína (70g) Aove (5g)</p> <p>Pera (150g)</p>	<p>Ensalada de pasta con huevo, maíz y guisantes Verdura (150g) Hidratos (60g) Proteína (100g) Aove (5g)</p> <p>Ciruelas (130g)</p>	<p>Ensalada de pepino y tomate Wok de arroz basmati con verduras y tiras de ternera Verdura (150g) Hidratos (60g) Proteína (70g) Aove (5g)</p> <p>Pera (150g)</p>	<p>Hervido de patata, acelgas y zanahoria Lubina Verdura (150g) Hidratos (60g) Proteína (100g) Aove (5g)</p> <p>Ciruelas (130g)</p>	<p>Ensalada mixta con maíz Espaguetis con yogur desnatado y pavo Verdura (150g) Hidratos (60g) Proteína (100g) Aove (5g)</p> <p>Pera (150g)</p>
<p>MERIENDA</p>	<p>Pan integral (60g) Pavo (30g) Aguacate (20g)</p> <p>Fresas (60g)</p>	<p>Yogur natural (125g) Muesli (40g) Arándanos (50g)</p>	<p>Pan integral (60g) Pavo (30g) Aguacate (20g)</p> <p>Fresas (60g)</p>	<p>Yogur natural (125g) Muesli (40g) Arándanos (50g)</p>	<p>Pan integral (60g) Pavo (30g) Aguacate (20g)</p> <p>Fresas (60g)</p>	<p>Yogur natural (125g) Muesli (40g) Arándanos (50g)</p>	<p>Pan integral (60g) Pavo (30g) Aguacate (20g)</p> <p>Fresas (60g)</p>

