



Plan de nutricional 7ª y 8 Semana

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
DESAYUNO	Pan de espelta integral (90g) Tomate (75g) Pavo (45g) Bebida de almendras (300ml) Café (75g)	Pan de trigo integral (70g) Tomate (90g) Atún enlatado al natural (55g) Leche semidesnatada (225ml) Café (50g)	Pan de espelta integral (90g) Tomate (75g) Pavo (45g) Bebida de almendras (300ml) Café (75g)	Pan de trigo integral (70g) Tomate (90g) Atún enlatado al natural (55g) Leche semidesnatada (225ml) Café (50g)	Pan de espelta integral (90g) Tomate (75g) Pavo (45g) Bebida de almendras (300ml) Café (75g)	Pan de trigo integral (70g) Tomate (90g) Atún enlatado al natural (55g) Leche semidesnatada (225ml) Café (50g)	Pan de espelta integral (90g) Tomate (75g) Pavo (45g) Bebida de almendras (300ml) Café (75g)
MEDIA MAÑANA	Batido de mango, plátano y avena Mango (160g) Plátano (160g) Avena (60g)	Kéfir (200g) Arándanos (75g) Avena (60g)	Batido de mango, plátano y avena Mango (160g) Plátano (160g) Avena (60g)	Kéfir (200g) Arándanos (75g) Avena (60g)	Batido de mango, plátano y avena Mango (160g) Plátano (160g) Avena (60g)	Kéfir (200g) Arándanos (75g) Avena (60g)	Mango (200g) Yogur desnatado sabores (250g)
COMIDA	Garbanzos con zanahoria, tomate, coliflor, tomate y atún Verdura (150g) Hidratos (150g) Proteína (100g) AOVE (5g) Yogur desnatado (250g)	Ensalada con queso fresco y frambuesas Macarrones con berberechos Verdura (150g) Hidratos (70g) Proteína (100g) AOVE (5g)	Croquetas de brócoli con queso al horno Arroz con salmón hervido Verdura (150g) Hidratos (70g) Proteína (100g) AOVE (5g) Yogur desnatado (250g)	Tomates rellenos de queso fresco Patatas con judías verdes, cebolla y jamón serrano Verdura (150g) Hidratos (250g) Proteína (100g) AOVE (5g)	Espirales con mozzarella a la finas hierbas Corvina a la plancha Verdura (150g) Hidratos (100g) Proteína (150g) AOVE (5g) Yogur desnatado (250g)	Brochetas de vegetales Lentejas con remolacha y germinados de soja Verdura (150g) Hidratos (100g) Proteína (150g) AOVE (5g)	Espinacas hervidas Arroz basmati con verduras y pollo al curry Verdura (150g) Hidratos (70g) Proteína (150g) AOVE (5g) Yogur desnatado (250g)



		Yogur desnatado (250g)		Yogur desnatado (250g)		Yogur desnatado (250g)	
MERIENDA	Queso fresco (110g) Pan integral (90g) Aguacate (75g)	Biscotes integrales (36g) Queso 0% (110g) Jamón serrano (45g) kiwi(120g)	Queso fresco (110g) Pan integral (90g) Aguacate (75g)	Biscotes integrales (36g) Queso 0% (110g) Jamón serrano (45g) kiwi(120g)	Queso fresco (110g) Pan integral (90g) Aguacate (75g)	Biscotes integrales (36g) Queso 0% (110g) Jamón serrano (45g) kiwi(120g)	Queso fresco batido desnatado (120g) Plátano (160g) Pan integral (70g) Atún enlatado en agua (55g)
CENA	Espárragos blancos con jamón serrano Pechuga de pollo con calabacín Verdura (300g) Proteína (350g) Aove (5g) Yogur natural (125g)	Milhojas de berenjena Salmón al papillote con gambas Verdura (300g) Proteína (200g) Aove (5g) Yogur natural (125g)	Tomate con picada de ajo y atún Tortilla de claras con espinacas y queso fresco Verdura (300g) Proteína (180g) Aove (5g) Yogur natural (125g)	Ensalada de brócoli, zanahoria, manzana y yogur Pulpo a la parrilla Verdura (250g) Proteína (350g) Aove (5g) Yogur natural (125g)	Bocaditos de boniato y guisantes Solomillo de cerdo con maíz y lechuga Verdura (300g) Proteína (350g) Aove (5g) Yogur natural (125g)	Ensalada marinera Tortilla de claras con pechuga de pavo y sésamo Verdura (300g) Proteína (180g) Aove (5g) Yogur natural (125g)	Calabacines rellenos Calamares a la plancha sobre lecho de verduras Verdura (300g) Proteína (350g) Aove (5g) Yogur natural (125g)