

Plan de nutricional 3ª y 4ª Semana

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
DESAYUNO	Pan centeno(70g) Tomate crudo (45g) Aguacate (50g) Bebida de avena (225g) Café o infusión (50g)	Pan trigo integral (70g) Tomate crudo (90g) Atún enlatado en agua (55g) Bebida de avena (225g) Café o infusión (50g)	Pan centeno(70g) Tomate crudo (45g) Aguacate (50g) Bebida de avena (225g) Café o infusión (50g)	Pan trigo integral (70g) Tomate crudo (90g) Atún enlatado en agua (55g) Bebida de avena (225g) Café o infusión (50g)	Pan centeno(70g) Tomate crudo (45g) Aguacate (50g) Bebida de avena (225g) Café o infusión (50g)	Pan trigo integral (70g) Tomate crudo (90g) Atún enlatado en agua (55g) Bebida de avena (225g) Café o infusión (50g)	Pan centeno(70g) Tomate crudo (45g) Aguacate (50g) Bebida de avena (225g) Café o infusión (50g)
MEDIA MAÑANA	Manzana roja (150g) Semillas de lino (8g) Kéfir (100g)	Yogur natural desnatado (250g) Cereales muesli (60g) Arándanos (75g)	Manzana roja (150g) Semillas de lino (8g) Kéfir (100g)	Yogur natural desnatado (250g) Cereales muesli (60g) Arándanos (75g)	Manzana roja (150g) Semillas de lino (8g) Kéfir (100g)	Yogur natural desnatado (250g) Cereales muesli (60g) Arándanos (75g)	Manzana roja (150g) Semillas de lino (8g) Kéfir (100g)
COMIDA	Hervido de verduras Garbanzos con atún Verdura (150g) Hidratos (60g) Proteínas (80g) AOVE (5g) Mandarina (140g)	Ensalada de remolacha y queso fresco Cintas con pavo Verdura (150g) Hidratos (60g) Proteínas (100g) AOVE (5g) Ciruelas (110g)	Parrillada de calabacín y tomate Arroz con maíz y salmón Verdura (150g) Hidratos (60g) Proteínas (80g) AOVE (5g) Mandarina	Cuscús con champiñones, pimiento y cúrcuma Huevo escalfado Verdura (150g) Hidratos (60g) Proteínas (60g) AOVE (5g)	Ensalada de verduras Macarrones integrales con carne picada y tomate natural Verdura (150g) Hidratos (60g) Proteínas (80g) AOVE (5g)	Ensalada de espinacas y queso fresco Lentejas con judías verdes y tomate Verdura (150g) Hidratos (60g) Proteínas (100g) AOVE (5g)	Arroz meloso con coliflor y bacalao Verdura (150g) Hidratos (60g) Proteínas (100g) AOVE (5g) Mandarina (140g)

			(140g)	Ciruelas (110g)	Mandarina (140g)	Ciruelas (110g)	
MERIENDA	Leche semidesnatada (300g) Pera (175g) Cereales integrales (45g) Frambuesa (60g)	Porridge Leche semidesnatada (225g) Avena (30g) Manzana roja (150g) Canela (1g)	Leche semidesnatada (300g) Pera (175g) Cereales integrales (45g) Frambuesa (60g)	Porridge Leche semidesnatada (225g) Avena (30g) Manzana roja (150g) Canela (1g)	Leche semidesnatada (300g) Pera (175g) Cereales integrales (45g) Frambuesa (60g)	Porridge Leche semidesnatada (225g) Avena (30g) Manzana roja (150g) Canela (1g)	Leche semidesnatada (300g) Pera (175g) Cereales integrales (45g) Frambuesa (60g)
CENA	Ensalada de canónigos completa Pechuga de pollo con limón Verdura (150g) Proteína (250g) Aove (5g) Pera (120g)	Salmorejo Emperador a la plancha con ajo Verdura (150g) Hidratos (30g) Proteína (180g) Aove (5g) Mango (120g)	Crema de espinacas Tortilla de espárragos verdes Verdura (150g) Hidratos (60g) Proteína (120g) Aove (5g) Pera (120g)	Ensalada con aceitunas Bacalao a la plancha con calabacín Verdura (150g) Proteína (250g) Aove (5g) Mango (120g)	Ensalada de pimientos Pechuga de pavo a la plancha con tomate Verdura (150g) Proteína (250g) Aove (5g) Pera 120g)	Ensalada de rúcula con pera y queso feta Tortilla con sésamo Verdura (150g) Proteína (120g) Aove (5g) Mango (120g)	Ensalada con calabaza Lubina a la plancha Verdura (150g) Proteína (250g) Aove (5g) Pera (120g)