

Plan de comidas semanal

DESAYUNO

MEDIA MAÑANA

COMIDA

MERIENDA

CENA



Lu

Tostada

Fruta

habas con tufu + pasta
80g con tomate y heura

yogur + proteínas 25g +
fruta 140g

tortilla con rice paper,
cebolla, hummus 40g,
champiñones

5

Ma

Tostada

Fruta

Ensalada de maíz

-

NOCHEVIEJA

Mi

Tortitas?

Fruta

3 rice papers con pepino
+ mango + atún 2 latas +
queso crema 30g +
zanahoria?

yogur + proteínas 30g +
fruta 140g

Ensalada de tomate +
fajita con huevo + queso
havarti 30g + hummus
20g

4

Ju

Tostada

Fruta

Ensalada campera:
patata 180g + 1 huevo +
lata atún (60g)

yogur + proteínas 30g +
fruta 140g

rice cake 36g + aguacate
60g + tomate 50g + huevo
+ queso 30g + hummus
30g

2

Vi

Tostada

Fruta

Ensalada + pasta 80-90g
con verduras + lata atún
+ 30g queso

yogur + proteínas 30g +
fruta 140g

arepa 60g + 40g heura
pollo + queso 30g +
aguacate 30g + tomate

1

Sa

Tostada

Fruta

Lentejas 100g + proteína
40g + verduras

yogur + proteínas 30g +
fruta 140g

Hamburguesa

3

Do

Tortitas

Fruta

Ensalada + albóndigas de
verduras y queso (30g) //
"sanwiches calabacin"

yogur + proteínas 30g +
fruta 140g

Pizza + proteína 40g +
queso 30g + verduras

6