

Plan de comidas semanal

DESAYUNO



MEDIA MAÑANA



COMIDA



MERIENDA



CENA



Lu	Tostada	Fruta	Lentejas 100g + proteína 40g + verduras	yogur + proteínas 25g + fruta 140g + avena 20g + miel 7g	Gazpacho + Sandiwh huevo + queso 35g + hummus 20g	3
Ma	plátano	Fruta	Paninis (2)+ queso mozzarella 40g + proteínas 40g + salsa tomate 30g + verduras	yogur + proteínas 30g + fruta 140g	Pizza patata 200g + queso untar 20g + queso havarti 30g + cebolla + aguacate 60g + tomate 120g	2
Mi	Tostada	Fruta	Ensaladilla rusa: patata 120g + verduras + atún + milanesa	yogur + proteínas 30g + fruta 140g	Capa de calabacín, encima capa de zanahoria, encima lata de atún+queso 20g + aderezo + aceitunas por encima modo pizza - 25 minutos en el horno a 170 grados (parte baja)	6
Ju	Tortitas?	Fruta	Ensalada germinado + pasta 80-90g + atun 90g + verduras + queso 30g	yogur + proteínas 30g + fruta 140g	Crepes salados:Huevo + 30g de harina de avena + especias + leche; + queso 30g + aguacate 30g + tomate	1
Vi	Tostada	Fruta	Bowl de quinoa 70g + hamburguesa "pollo" + verduras	yogur + proteínas 30g + fruta 140g	Fajitas 2 + atun + queso havarti light 40g + verduras + hummus 30g	4
Sa	Nada?	Fruta	VIPS	yogur + proteínas 30g + fruta 140g	rice cake 36g + aguacate 60g + tomate 50g + huevo + queso 30g + hummus 30g // pasta de calabacin con verduras	
Do	Tortitas	Fruta	ensalada pepino + pasta 80-90g + tomate 50g + carne picada 100g	yogur + proteínas 30g + fruta 140g	Gazpacho + Sandiwh huevo + queso 35g + hummus 20g	1