

Plan de comidas semanal

DESAYUNO



MEDIA MAÑANA



COMIDA



MERIENDA



CENA



Lu	Tortitas	fruta	Ensalada germinado + pasta 60g + atun + verduras 70g	Yogur + proteina 15g + frambuesas 60g	Pizza + huevo + queso 30g + hummus 20g + tomate	1
Ma	Tostadas	fruta + frutos secos	Milanesa de berenjena + proteina 160g	Yogur + proteina 30g	rice cake 36g + aguacate 60g + tomate 50g + huevo + queso 30g + hummus 30g	2
Mi	Tostadas	fruta	Poke 70g + proteina 90g + verduras	yogur + proteinas 25g + fruta 90g + avena 20g + miel 7g	Hamburguesa heura 90g + tomate queso 20g	3
Ju	Tostadas	fruta	CUMPLE CARMELA	Yogur + proteina 15g + frambuesas 60g	arepa (60g harina) + tomate + huevo + queso 30g + hummus 20g	1
Vi	Tostadas	fruta + frutos secos	verduras plancha + proteina 160g	Yogur + proteina 30g	Rice cake 36g huevo + queso 30g + hummus 30g + aguacate 60g + tomate 50g	2
Sa	Tortitas	fruta	Lentejas 180g + verduras 100g + patata 70g	yogur + proteinas 25g + fruta 90g + avena 20g + miel 7g	Fajita + huevo + queso 30g + hummus 20g + tomate	3
Do	Tortitas	fruta	COMIDA CARMELA 2	Yogur + proteina 15g + frambuesas 60g	Pizza hummus 20g + huevo + queso 30g + tomate	1