

# Plan de comidas semanal

## DESAYUNO



## MEDIA MAÑANA



## COMIDA



## MERIENDA



## CENA



Lu			Gazpacho + pasta con atun	Melocotón	Fajita/tortitas maíz (36g) con 2 huevos, tomate 40g, hummus 20g	1
Ma	Tortitas	Plátano	Poke arroz 60g, heura 90g, calabacin 20g, brocoli 46g, champis 40g. KIWI 100g	Yogur 180g protes 30g, mango 70g, avena 20g, miel 7g, nueces 20g	Rice cakex4 con aguacate 60g, pepino10g y tomate 40g, Queso Havarti 60g	2
Mi	Tostada 90g + plátano + crema cacahuete	4 dátiles	Heura 160g + ensalada campera + hummus 20g + picos 30g	Yogur 130g con protes 30g	Hamburguesa heura + tomate30g + queso 20g	3
Ju	Tostada	Plátano	Ensalada germinado + pasta 60g con soja 50g, verduras 60g y queso 30g	Leche 125ml, proteina 15g, frambuesas 60g	Fajita/tortitas maíz (36g) con 2 huevos, tomate 40g, aguacate 30g	1
Vi	Tostada	Manzana, nueces 10g	Gazpacho + tortitas maíz 27g, heura 160g, aguacate 60g	Yogur 130g con protes 30g	Rice cakex4 con aguacate 60g, pepino10g y tomate 40g, Queso Havarti 60g	2
Sa	Tostada	4 dátiles	patata cocida 120g, lentejas 180g, pimiento 40g, tomate 20g, brocoli 46g + KIWI 100g	Yogur 180g protes 30g, mango 70g, avena 20g, miel 7g, nueces 20g	Tosta con heura 90g y queso 20g	3
Do	Tortitas	Manzana, nueces 10g	Gazpacho/ensalada + arroz 60g con heura y verduras	Leche 125ml, proteina 15g, frambuesas 60g	¿Arepa? Con huevo, tomate y hummus	1