

# Plan de comidas semanal

DESAYUNO



MEDIA MAÑANA



COMIDA



MERIENDA



CENA



Lu

Tostada

Fruta

-

yogur + proteínas 25g +  
fruta 140g + avena 20g +  
miel 7g

-

Ma

Tostada

Fruta

-

-

-

Mi

plátano

Fruta

Morteruelo

ensalada pepino + atún +  
yogur con arándanos

Ju

Tortitas?

Fruta

ensalada germinado +  
pasta con tomate

yogur + proteínas 25g +  
fruta 140g

gazpacho + sandwich de  
huevo + queso

Vi

Nada

Fruta

ensalada de maíz

yogur + proteínas 25g +  
fruta 140g

Cena navidad

Sa

Tostada

Fruta

ensalada quinoa + heura  
100g + verduras

yogur + proteínas 25g +  
fruta 140g

Hamburguesa de heura

Do

Tortitas

Fruta

Habas con jamón +  
milanesa

yogur + proteínas 25g +  
fruta 140g

pizza 90g + queso 40g +  
proteína 40g + verduras