

Plan de comidas semanal

DESAYUNO



MEDIA MAÑANA



COMIDA



MERIENDA



CENA



Lu	Tostadas	Fruta	Verduras a la plancha + proteína 90g	yogur + proteínas 25g + fruta 90g + avena 20g + miel 7g	Tostas de berenjena + heura 90g + tomate + queso 20g	3
Ma	Tostadas	Fruta	gazpacho + pasta 60g con atún 90g, verduras y queso 30g	yogur con proteínas 15g y frambuesas 60g	saquitos de papel de arroz con huevo + queso 30g+ tomate + hummus 20g	1
Mi	Tostadas	Fruta	ensalada de tomate + gnocis 200g con albóndigas 160g	Yogur con proteínas 30g	rice cake 36g + aguacate 60g + tomate 50g + huevo + queso 30g + hummus 30g	2
Ju	Tostadas	Fruta	Lentejas 90g + proteína 45g+ verduras	yogur + proteínas 25g + fruta 90g + avena 20g + miel 7g	"quiche" fajita con 2 huevos + queso 20g + tomate?	3
Vi	Tostadas	Fruta	Saquitos de papel de arroz de verduras + proteína 90g	yogur con proteínas 15g y frambuesas 60g	Tosta hummus 20g + queso 30g + huevo + tomate	1
Sa	Tortitas	Fruta	Ensalada germinado/gazpacho + proteína 160g	Yogur con proteínas 30g	rice cake 36g + aguacate 60g + tomate 50g + huevo + queso 30g + hummus 30g	2
Do	Tortitas	Fruta	Pasta 70g + proteína 90g + verduras	yogur + proteínas 25g + fruta 90g + avena 20g + miel 7g	Hamburguesa heura 90g + tomate + queso 20g	3