

Plan de comidas semanal

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA	
						
Lu	Tostada	Fruta	Lentejas 100g + proteína 40g + verduras	Yogur con proteínas + fruta 110g + avena 20g	Tosta proteína 90g + queso 20g + verdura	3
Ma	Bowl avena cocida	Fruta	Quinoa cocida 70g + verduras + proteína 100g + lentejas 30g	yogur + proteínas + frutas variadas (140g)	Wrap 60g + media lata atún+ queso 40g + aguacate 60g + verdura	4
Mi	Tortitas plátano	Fruta	puré + pasta 110g + tomate triturado 50g + proteína 100g + queso burgos desnatado 60g	Yogur + proteínas + fruta 100g	"tortilla de patata" patata 200g + 2 huevos + cebolla 30g	5
Ju	Tostada	Fruta	Arepas 100g + aguacate 93g + queso de burgos desnatado 90g + sésamo 12g	Proteína 30g + yogur + fruta	pizza 80g + queso 40g + salsa bbq 30g + verduras	6
Vi	Tostada	Fruta	brecol + pasta 110g + atún lata y media+ queso 30g + verduras + huevo cocido	Proteína 30g + yogur + fruta	Tosta huevo cocido // tortilla huevo + rice paper + queso 30g + hummus 20g + tomate 50g	1
Sa	Tostada francesa	Fruta	alcachofas plancha + tofu al horno salsa bbq	Proteína 30g + yogur + fruta	Rice cake 45g (5) + aguacate 60g + tomtate 50g + huevo cocido + queso 30g	2
Do	Bowl avena cocida	Fruta	Gnoccis 100g + proteína 120g + verduras	yogur + proteínas + frutas variadas (140g)	Wrap 60g + huevo x2 + queso 40g + aguacate 60g + verdura	4