

Plan de comidas semanal

DESAYUNO

MEDIA MAÑANA

COMIDA

MERIENDA

CENA



Lu

Tostada

Fruta

SUSI

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

Ensalada de pepino

Ma

Tostada

Fruta

Rollitos arroz con
verdruas y tofu

Yogur + proteínas 30g +
fruta

Pizza + proteína 40g +
queso 40g + verduras

Mi

plátano

Fruta

Gazpacho + pasta 80g +
proteína + tomate

Yogur + proteínas 30g +
fruta

rice cake 36g + aguacate
60g + tomate 50g + huevo
+ queso 30g + hummus
30g

Ju

Tortitas?

Fruta

Espaguetis de calabacin
con 70g proteína y
verduras

Yogur + proteínas 30g +
fruta

CENA HOSPI

Vi

platano?

Fruta

Gazpacho + albondigas
120g brecol + 100g
calabacin + 1 huevo
+ 20g pan rallado
+ 40g queso

Yogur + proteínas 30g +
fruta

Pueblo MARIA

Sa

Tostada

Fruta

Pueblo MARIA

Pueblo MARIA

Pueblo MARIA

Do

Tortitas

Fruta

Pueblo MARIA

Pueblo MARIA

Gazpacho + sandwich
huevo + queso 30g +
hummus 20g

6

7