

Plan de comidas semanal

DESAYUNO



MEDIA MAÑANA



COMIDA



MERIENDA



CENA



Lu	Tostada	Fruta	Espaguetis de calabacin con proteina 90g y verduras 100g	yogur + proteinas 25g + fruta 90g + avena 20g + miel 7g	PAULA Y LARA	3
Ma	Tostada	Fruta	Gazpacho + pasta 60g con atún 90g + verduras 90g	Yogur + proteina 15g + frambuesas 60g	Tosta con hummus20g + tomate + queso 30g + huevo cocido rallado	1
Mi	Tostada	Fruta	Ensalada de pepino + albóndigas 120g con puré de patata 90g + queso 20g	Yogur + proteina 30g	rice cake 36g + aguacate 60g + tomate 50g + huevo + queso 30g + hummus 30g	2
Ju	Tostada	Fruta	Gnoccis 100g + proteina 90g + verduras 100g	yogur + proteinas 25g + fruta 90g + avena 20g + miel 7g	"quiche" con dos huevos + queso + verdura	3
Vi	Tostada	Fruta	puré/ensalada + sushi de pepino + atún 90g + arroz 70g + cebolla + aguacate 30g	Yogur + proteina 15g + frambuesas 60g	rollito de calabacin rallado + 1 huevo relleno de queso 30g + tomate + hummus 20g	1
Sa	Tostada francesa	Fruta	puré/ensalada + tosta de heura 120g+ champis + cebolla + queso fresco	Yogur + proteina 30g	pizzaFajita + huevo + queso 30g + hummus 30g + aguacate 60g + tomate 50g	2
Do	Tortitas	Fruta	Espaguetis de calabacin con proteina 90g y verduras 100g	yogur + proteinas 25g + fruta 90g + avena 20g + miel 7g	HAMBURGUESA	3