

Plan de comidas semanal

DESAYUNO

MEDIA MAÑANA

COMIDA

MERIENDA

CENA



Lu	Tostada	Fruta	Ensalada maíz 140g + pepino + cebolla + 30g queso crema + "mayonesa" + milanesa	yogur + proteínas 25g + fruta 140g	pizza 100g + queso 40g + media salchicha + queso crema + salsa bbq + verduras
Ma	Tostada	Fruta	gnoccis 100g con proteína 110g + verduras	yogur + proteínas 25g + fruta 140g	Fajitas x2 + huevo + queso 40g + verduras + aguacate 60g
Mi	Tostada	Fruta	Albondigas de Tofu: tofu 100g + champiñones + cebolla + salsa	yogur + proteínas 25g + fruta 140g + avena 20g + miel 7g	rice cake x5 + aguacate 60g + huevo + queso 30g + tomate + hummus 30g
Ju	Tostada	Fruta	Habas con ajito + palitos de tofu	yogur + proteínas 25g + fruta 140g	Hamburguesa heura + queso 20g
Vi	Tortitas?	Fruta	Ensalada pepino/gazpacho + pasta con proteína 90g y tomate	yogur + proteínas 25g + fruta 140g	Tosta con huevo + queso 30g + verduras
Sa	Tostada	Fruta	Espaguetis calabacin + proteína 90g + verduras	yogur + proteínas 25g + fruta 140g	rice cake x5 + aguacate 60g + huevo + queso 30g + tomate + hummus 30g
Do	Tortitas	Fruta	Quinoa 70g + proteína 100g + verduras	yogur + proteínas 25g + fruta 140g	Fajitas x2 + tofu 40g + queso 40g + verduras + aguacate 60g

6

4

2

3

5

1

4