

# Plan de comidas semanal

DESAYUNO

MEDIA MAÑANA

COMIDA

MERIENDA

CENA



Lu	Tostada	Fruta	Garbanzos 180g asados con verduras	yogur + proteínas 25g + fruta 120g + avena 20g + miel 7g	Hamburguesa 90g + queso 20g + verduras
Ma	Tostada	Fruta	Puré + pasta 90g con atún 90g + verduras	Yogur + proteína + fruta 100g	Gazpacho + sandwich 70g pan + queso 60g + hummus 20g
Mi	Tostada	Fruta	Ensalada campera: patata 200g + huevo + lata atún + verduras	Yogur + proteína + fruta 100g	Rice cake 45g (5) + aguacate 60g + queso 30g + huevo + hummus 30g
Ju	Tostada	Fruta	Tostas x3: huevo x1, aguacate 93g, verduras, queso burgos desnatado 90g	Yogur + proteína + fruta 100g	Pizza: masa 90g + salsa tomate 30g + queso 70g + verduras varias
Vi	Bowl avena cocida	Fruta	Quinoa 70g + verduras 100g + heura pollo 120g	Yogur + proteína + fruta 140g	Wrap/tostas de huevo x2 + queso 40g + hummus 30g + ensalada de tomate
Sa	Tostada	Fruta	Ensalada pepino + pasta 100g + heura 90g + tomate frito 50g	Yogur + proteína + fruta 100g	Tortilla rice cake con huevo + queso 30g + hummus 20g
Do	Tortitas	Fruta	Ensalada de tomate + hamburguesa pan + heura 90g + verduras	Yogur + proteína + fruta 140g	Rice cake 45g (5) + aguacate 60g + queso 30g + huevo + hummus 30g

3

6

2

5

4

1

2