


Plan de comidas semanal

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA	
						
Lu	Tostada	Manzana	Heura 160g + ensalada brocoli 200g + manzana + cebolla morada + nueces	yogur 120g con proteínas 30g	rice cake 36g + aguacate 60g + pepino10g + tomate 30g + queso 60g + hummus 30g	2
Ma	Tostada	dátil x4	Bowl de lentejas 180g + boniato 120g + calabacin 46g + pimiento 40g + tomate	yogur + proteínas + mango 100g + avena 20g + miel 7g + nueces 20g	Hamburguesa/ /Tosta - pan + heura + queso 20g + tomate 30g	3
Mi	Tortitas	Plátano	Puré + pasta 60g + soja 50g + verduras 70g + mozzarella 30g	smoothie yogur + proteína 15g + frambuesas 60g	arepa (60g harina) + 2 huevos + tomate40g + hummus 20g/aguacate30g	1
Ju	Tostadas	manzana + nueces 10g	Heura 160 g + ensalada germinado 80g + pimiento 80g + tomate 70g	yogur con proteína 30g	Tosta/rice cake con aguacate 60g + queso 60g/2 huevos + tomate 50g+ hummus 30g	2
Vi	Tostadas	dátil x4	Puré + boniato 100g + atun 90g + mozzarella 30g + verduras70g + aguacate 30g	yogur + proteínas + mango 100g + avena 20g + miel 7g + nueces 20g	Tosta/rice cake con aguacate 60g + queso 60g/2 huevos + tomate 50g	3
Sa	Tortitas	Plátano	Arroz 70g + salchichas 90g + verduras 110g	smoothie yogur + proteína 15g + frambuesas 60g	Hamburguesa + queso 20g + tomate 30g	1
Do	Tostadas	manzana + nueces 10g	heura 160g + ensalada campera = patata 280g + huevo + tomate 50g + cebolla 20g + AOVE	yogur con proteína 30g	Tosta/rice cake con aguacate 60g + queso 60g/2 huevos + tomate 50g + hummus 30g	2