

Plan de comidas semanal

DESAYUNO



MEDIA MAÑANA



COMIDA



MERIENDA



CENA



Lu	Tostada	fruta	Pure + pasta 60g + atun 90g + queso 30g + verduras 70g	yogur + proteínas 15g + frambuesas 60g	arepa (60g) + tomate 40g + huevo + queso 30g + hummus20g/aguacate 30g	1
Ma	Tostada	fruta	cumple Javi	-	fajita huevo + queso 20g + tomate + hummus	
Mi	Tostada	fruta + nueces	coles de bruselas al horno con champiñones y cebolla + salchichas 160g	yogur + proteínas 30g + fruta	rice cake 36g + aguacate 60g + tomate 50g + huevo + queso 30g + hummus 30g	2
Ju	Tortitas	4 dátiles	boniato 120g + calabaza 46g + pimiento + calabacin 30g + cebolla	yogur + proteínas 25g + fruta 90g + avena 20g + miel 7g	Tosta heura 90g/2 huevos + queso 20g + tomate 30g	3
Vi	Tostadas	fruta	verduras a la plancha + arroz 70g + soja + queso 30g + verduras 70g	yogur + proteínas 15g + frambuesas 60g	arepa (60g) + tomate 40g + huevo + queso 30g + hummus20g/aguacate 30g	1
Sa	Tostadas	fruta	ensalada germinado + tomate + pepino + mango + heura 160g	yogur + proteínas 30g + fruta	rice cake 36g + aguacate 60g + tomate 50g + huevo + queso 30g + hummus 30g	2
Do	Tortitas	fruta/4 dátiles	Pasta 70g + heura90g + verduras 100g	yogur + proteínas 25g + fruta 90g + avena 20g + miel 7g	Hamburguesa heura 90g + queso 20g + tomate 50g	3