

Plan de comidas semanal

DESAYUNO



MEDIA MAÑANA



COMIDA



MERIENDA



CENA



Lu	Tostada	Fruta	Puré + pasta con proteína 100g + verduras 70g+ queso 30g	yogur con proteína 15g + frambuesas 60g	Fajita con hummus 20g + tomate + huevo + queso 30g	1
Ma	Tostada	Fruta + frutos secos 10g	Pizza batata 200g + proteína 160g + verduras	yogur con proteína 30g	Rice cake 36g + aguacate 60g + hummus 30g + queso 60g/30g + hguevo + tomate	2
Mi	Tostada	Datil x4	Arroz 70g + curry de heura 90g + verduras 100g KIWI	yogur + proteínas 25g + fruta 90g + avena 20g + miel 7g	Tosta de heura 90g + queso 20g + tomate	3
Ju	Tostada	Fruta	Puré + pasta con proteína 100g + verduras 70g+ queso 30g	yogur con proteína 15g + frambuesas 60g	Arepas con hummus 20g + tomate + huevo + queso 30g	1
Vi	Tostada	Fruta + frutos secos 10g	Rollitos x3 con proteína 160g + verduras 100g	yogur con proteína 30g	rice cake 36g + aguacate 60g + tomate 50g + huevo + queso 30g + hummus 30g	2
Sa	Tortitas	BODA	BODA	BODA	BODA	
Do	Tostada	Fruta + frutos secos 10g	Pasta 70g + heura 90g + verduras 100g	yogur + proteínas 25g + fruta 90g + avena 20g + miel 7g	Hamburguesa de heura 90g + queso 20g + tomate	3