

MENÚ

BIODIETA - CONSULTORIO DIETÉTICO



| LUNES <i>Copos de Avena 30 g Leche sin lactosa 200 g Café 10 g Kiwi 100 g</i> | MARTES <i>Leche sin lactosa 200 g Café 10 g Galletas de Avena (3) Kiwi 100 g</i> | MIERCOLES <i>Copos de Avena 30 g Leche sin lactosa 200 g Café 10 g Kiwi 100 g</i> | JUEVES <i>Leche sin lactosa 200 g Café 10 g Pan tostado integral 20 g Jamon Serrano 40 g Kiwi 100 g</i> | VIERNES <i>Copos de Avena 30 g Leche sin lactosa 200 g Café 10 g Kiwi 100 g</i> | SABADO <i>Leche sin lactosa 200 g Café 10 g Galletas de Avena (3) Kiwi 100 g</i> | DOMINGO <i>Leche sin lactosa 200 g Café 10 g Pan tostado integral 20 g Aceite oliva virgen 5 g Kiwi 100 g</i> |
|--|---|---|---|---|---|---|
| <i>Semillas de girasol (Puñado)</i> | <i>Sandwich de Pavo 1R</i> | <i>Semillas de Calabaza (Puñado)</i> | <i>Sandwich de Pavo 1R</i> | <i>Semillas de Calabaza (Puñado)</i> | <i>Sandwich de Pavo 1R</i> | <i>Semillas de girasol (Puñado)</i> |
| <i>Plátano 160 g</i> | <i>Semillas de Girasol (Puñado)</i> | <i>Plátano 160 g</i> | <i>Nueces (Puñado)</i> | <i>Plátano 160 g</i> | <i>Manzana 200 g</i> | <i>Plátano 160 g</i> |
| <i>Judías Verdes 200 g Jamon Serrano 30 g Ajo 3 g Filete de Ternera 120 g Aceite oliva virgen 5 g Pan integral 20 g Pera 160 g</i> | <i>Brocoli 200 g Quinoa 50 g Queso rallado 20 g + Nueces (2) Aceite oliva virgen 5 g Pan integral 20 g Pera 160 g</i> | <i>Arroz con Pollo y Calabacin 1R Pera 160 g</i> | <i>Filete de Pollo 150 g + Guisantes 50 g Aceite oliva virgen 5 g Pan integral 20 g Mandarina (2)</i> | <i>Lentejas 50 g Patata 50 g Zanahoria 40 g Aceite oliva virgen 5 g Mandarina (2)</i> | <i>Alcachofas 180 g Zanahoria 40 g Patata 150 g Ajo 3 g Aceite oliva virgen 5 g Pan integral 20 g Mandarina (2)</i> | <i>Crema de Calabacin 1R Dorada 200 g + Chorrillo limon Pan integral 20 g Mandarina (2)</i> |
| <i>Anacardos (Puñado)</i> | <i>Frutos Rojos (Puñado) + Cola de Caballo (Infusion)</i> | <i>Manzana 200 g</i> | <i>Tortas de Arroz (2) + Cola de Caballo (Infusion)</i> | <i>Sandwich de Pavo 1R</i> | <i>Anacardos (Puñado)</i> | <i>Tortas de Arroz (2) + Cola de Caballo (Infusion)</i> |
| <i>Tortas de Arroz (2) + Cola de Caballo (Infusion)</i> | <i>Yogur con semillas de chia</i> | <i>Sandwich de Pavo 1R + Cola de Caballo (Infusion)</i> | <i>Yogur con semillas de chia</i> | <i>Nueces (Puñado) + Cola de Caballo (Infusion)</i> | <i>Tortas de Arroz (2) + Cola de Caballo (Infusion)</i> | <i>Yogur con semillas de chia</i> |
| <i>Sopa de Pollo con Verduras 1R Pan integral 20 g Piña 150 g</i> | <i>Salmón 120 g Patata 100 Esparrago Verde (4) Rucula 20 g Aceite oliva virgen 5 g Pan integral 20 g Piña 150 g</i> | <i>Crema de calabaza con Hinojo 1R Pan integral 20 g</i> | <i>Tortilla francesa (2 huevos) + Atún (Lata) Pan integral 20 g Piña 150 g</i> | <i>Lomo de Merluza con Alioli de Azafran 1R Pan integral 20 g</i> | <i>Hamburguesa de Pavo 1R Piña 150 g</i> | <i>Ensalada Toscana 1R Pan integral 20 g</i> |

DESAYUNO

REFRIG

MEDIA MAÑ

ALMUERZO

PRE MER

MERIENDA

CENA