

Lunes

Comida	Opción A	Opción B	Opción C
Desayuno	Nada: Nada (0.25 porciones)	Nada: Nada (0.25 porciones)	Nada: Nada (0.25 porciones)
Media Mañana	Queso fresco batido 0% 300g: Queso fresco batido 0% (0.25 porciones) Corn Flakes 30g: Corn flakes (0.25 porciones) Arándanos / Fresas / Frambuesas 250g: Arándanos (0.25 porciones) Chocolate 85% 20g: Chocolate 85% (0.25 porciones)	Pan de Centeno 52% 2 unidades: Pan de centeno 52% (0.25 porciones) Lomo de pavo 50g: Lomo de pavo (0.25 porciones) Aceite de oliva 5g: Aceite de oliva (0.25 porciones) Pistachos 10g: Pistachos (0.25 porciones)	Leche desnatada 250ml: Leche desnatada (0.25 porciones) Proteína en polvo 20g: Proteína en polvo ISO (0.25 porciones) Corn Flakes 40g: Corn flakes (0.25 porciones) Cacahuete / Peanut Butter 10g: Cacahuetes / Peanut butter (100%) (0.25 porciones)
Almuerzo	Spaguetti integral 90g: Spaguetti integral (0.25 porciones) Atun en lata al natural 2 unidades: Atun en lata al natural (0.25 porciones) Tomate triturado natural 150g: Tomate triturado natural (0.25 porciones) Manzana: Manzana (0.25 porciones)	Pechuga de pollo 110g: Pechuga de pollo (0.25 porciones) Arroz basmati 80g: Arroz basmati (0.25 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (0.25 porciones) Huevo: Huevo (0.25 porciones)	Lomo de cerdo 130g: Lomo de cerdo (0.25 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (0.25 porciones) Salsa picante mexicana 30g: Salsa mexicana picante (0.25 porciones) Fajitas integrales 3 unidades: Fajitas integrales (0.25 porciones)
Merienda	Pan de molde integral 3 unidades: Pan de molde integral (0.25 porciones) Lomo embuchado 30g: Lomo embuchado (0.25 porciones) Pistachos 20g: Pistachos (0.25 porciones)	Mousse + Proteína: Mousse "+ proteína" (0.25 porciones) Chocolate 85% 20g: Chocolate 85% (0.25 porciones) Platano: Platano (M) (0.25 porciones)	Yogur + Proteína 2 unidades: Yogur "+ proteína" (0.25 porciones) Piña 250g: Piña (0.25 porciones) Miel 10g: Miel (0.25 porciones)
Cena	Huevo 3 unidades: Huevo (0.25 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (0.25 porciones) Patata 250g: Patata (0.25 porciones) Claras de huevo 100g: Clara de huevo (0.25 porciones) Kiwi: Kiwi (0.25 porciones)	Filete de pavo 140g: Filete de pavo (0.25 porciones) Hummus de garbanzo 40g: Hummus (Taste Shukran) (0.25 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (0.25 porciones) Crackers de espelta 2 unidades: Galleta de Crackers de espelta (bachman) (0.25 porciones) Anacardo 10g: Anacardos / Cashew butter (100%) (0.25 porciones)	Aguacate / Guacamole 40g: Aguacate / Guacamole (0.25 porciones) Salmón 120g: Salmón (0.25 porciones) Panecillos tostados sin gluten 4 unidades: Panecillo tostado sin gluten (hacendado) (0.25 porciones) Pera: Pera (S) (0.25 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (0.25 porciones)

Martes

Comida	Opción A	Opción B	Opción C
Desayuno	Nada: Nada (0.25 porciones)	Nada: Nada (0.25 porciones)	Nada: Nada (0.25 porciones)
Media Mañana	Queso fresco batido 0% 300g: Queso fresco batido 0% (0.25 porciones) Corn Flakes 30g: Corn flakes (0.25 porciones) Arándanos / Fresas / Frambuesas 250g: Arándanos (0.25 porciones) Chocolate 85% 20g: Chocolate 85% (0.25 porciones)	Pan de Centeno 52% 2 unidades: Pan de centeno 52% (0.25 porciones) Lomo de pavo 50g: Lomo de pavo (0.25 porciones) Aceite de oliva 5g: Aceite de oliva (0.25 porciones) Pistachos 10g: Pistachos (0.25 porciones)	Leche desnatada 250ml: Leche desnatada (0.25 porciones) Proteína en polvo 20g: Proteína en polvo ISO (0.25 porciones) Corn Flakes 40g: Corn flakes (0.25 porciones) Cacahuete / Peanut Butter 10g: Cacahuetes / Peanut butter (100%) (0.25 porciones)
Almuerzo	Spaguetti integral 90g: Spaguetti integral (0.25 porciones) Atun en lata al natural 2 unidades: Atun en lata al natural (0.25 porciones) Tomate triturado natural 150g: Tomate triturado natural (0.25 porciones) Manzana: Manzana (0.25 porciones)	Pechuga de pollo 110g: Pechuga de pollo (0.25 porciones) Arroz basmati 80g: Arroz basmati (0.25 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (0.25 porciones) Huevo: Huevo (0.25 porciones)	Lomo de cerdo 130g: Lomo de cerdo (0.25 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (0.25 porciones) Salsa picante mexicana 30g: Salsa mexicana picante (0.25 porciones) Fajitas integrales 3 unidades: Fajitas integrales (0.25 porciones)
Merienda	Pan de molde integral 3 unidades: Pan de molde integral (0.25 porciones) Lomo embuchado 30g: Lomo embuchado (0.25 porciones) Pistachos 20g: Pistachos (0.25 porciones)	Mousse + Proteína: Mousse "+ proteína" (0.25 porciones) Chocolate 85% 20g: Chocolate 85% (0.25 porciones) Platano: Platano (M) (0.25 porciones)	Yogur + Proteína 2 unidades: Yogur "+ proteína" (0.25 porciones) Piña 250g: Piña (0.25 porciones) Miel 10g: Miel (0.25 porciones)
Cena	Huevo 3 unidades: Huevo (0.25 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (0.25 porciones) Patata 250g: Patata (0.25 porciones) Claras de huevo 100g: Clara de huevo (0.25 porciones) Kiwi: Kiwi (0.25 porciones)	Filete de pavo 140g: Filete de pavo (0.25 porciones) Hummus de garbanzo 40g: Hummus (Taste Shukran) (0.25 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (0.25 porciones) Crackers de espelta 2 unidades: Galleta de Crackers de espelta (bachman) (0.25 porciones) Anacardo 10g: Anacardos / Cashew butter (100%) (0.25 porciones)	Aguacate / Guacamole 40g: Aguacate / Guacamole (0.25 porciones) Salmón 120g: Salmón (0.25 porciones) Panecillos tostados sin gluten 4 unidades: Panecillo tostado sin gluten (hacendado) (0.25 porciones) Pera: Pera (S) (0.25 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (0.25 porciones)

Miércoles

Comida	Opción A	Opción B	Opción C
Desayuno	Nada: Nada (0.25 porciones)	Nada: Nada (0.25 porciones)	Nada: Nada (0.25 porciones)
Media Mañana	Queso fresco batido 0% 300g: Queso fresco batido 0% (0.25 porciones) Corn Flakes 30g: Corn flakes (0.25 porciones) Arándanos / Fresas / Frambuesas 250g: Arándanos (0.25 porciones) Chocolate 85% 20g: Chocolate 85% (0.25 porciones)	Pan de Centeno 52% 2 unidades: Pan de centeno 52% (0.25 porciones) Lomo de pavo 50g: Lomo de pavo (0.25 porciones) Aceite de oliva 5g: Aceite de oliva (0.25 porciones) Pistachos 10g: Pistachos (0.25 porciones)	Leche desnatada 250ml: Leche desnatada (0.25 porciones) Proteína en polvo 20g: Proteína en polvo ISO (0.25 porciones) Corn Flakes 40g: Corn flakes (0.25 porciones) Cacahuete / Peanut Butter 10g: Cacahuetes / Peanut butter (100%) (0.25 porciones)
Almuerzo	Spaguetti integral 90g: Spaguetti integral (0.25 porciones) Atun en lata al natural 2 unidades: Atun en lata al natural (0.25 porciones) Tomate triturado natural 150g: Tomate triturado natural (0.25 porciones) Manzana: Manzana (0.25 porciones)	Pechuga de pollo 110g: Pechuga de pollo (0.25 porciones) Arroz basmati 80g: Arroz basmati (0.25 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (0.25 porciones) Huevo: Huevo (0.25 porciones)	Lomo de cerdo 130g: Lomo de cerdo (0.25 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (0.25 porciones) Salsa picante mexicana 30g: Salsa mexicana picante (0.25 porciones) Fajitas integrales 3 unidades: Fajitas integrales (0.25 porciones)
Merienda	Pan de molde integral 3 unidades: Pan de molde integral (0.25 porciones) Lomo embuchado 30g: Lomo embuchado (0.25 porciones) Pistachos 20g: Pistachos (0.25 porciones)	Mousse + Proteína: Mousse "+ proteína" (0.25 porciones) Chocolate 85% 20g: Chocolate 85% (0.25 porciones) Platano: Platano (M) (0.25 porciones)	Yogur + Proteína 2 unidades: Yogur "+ proteína" (0.25 porciones) Piña 250g: Piña (0.25 porciones) Miel 10g: Miel (0.25 porciones)
Cena	Huevo 3 unidades: Huevo (0.25 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (0.25 porciones) Patata 250g: Patata (0.25 porciones) Claras de huevo 100g: Clara de huevo (0.25 porciones) Kiwi: Kiwi (0.25 porciones)	Filete de pavo 140g: Filete de pavo (0.25 porciones) Hummus de garbanzo 40g: Hummus (Taste Shukran) (0.25 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (0.25 porciones) Crackers de espelta 2 unidades: Galleta de Crackers de espelta (bachman) (0.25 porciones) Anacardo 10g: Anacardos / Cashew butter (100%) (0.25 porciones)	Aguacate / Guacamole 40g: Aguacate / Guacamole (0.25 porciones) Salmón 120g: Salmón (0.25 porciones) Panecillos tostados sin gluten 4 unidades: Panecillo tostado sin gluten (hacendado) (0.25 porciones) Pera: Pera (S) (0.25 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (0.25 porciones)

Jueves

Comida	Opción A	Opción B	Opción C
Desayuno	Nada: Nada (0.25 porciones)	Nada: Nada (0.25 porciones)	Nada: Nada (0.25 porciones)
Media Mañana	Queso fresco batido 0% 300g: Queso fresco batido 0% (0.25 porciones) Corn Flakes 30g: Corn flakes (0.25 porciones) Arándanos / Fresas / Frambuesas 250g: Arándanos (0.25 porciones) Chocolate 85% 20g: Chocolate 85% (0.25 porciones)	Pan de Centeno 52% 2 unidades: Pan de centeno 52% (0.25 porciones) Lomo de pavo 50g: Lomo de pavo (0.25 porciones) Aceite de oliva 5g: Aceite de oliva (0.25 porciones) Pistachos 10g: Pistachos (0.25 porciones)	Leche desnatada 250ml: Leche desnatada (0.25 porciones) Proteína en polvo 20g: Proteína en polvo ISO (0.25 porciones) Corn Flakes 40g: Corn flakes (0.25 porciones) Cacahuete / Peanut Butter 10g: Cacahuetes / Peanut butter (100%) (0.25 porciones)
Almuerzo	Spaguetti integral 90g: Spaguetti integral (0.25 porciones) Atun en lata al natural 2 unidades: Atun en lata al natural (0.25 porciones) Tomate triturado natural 150g: Tomate triturado natural (0.25 porciones) Manzana: Manzana (0.25 porciones)	Pechuga de pollo 110g: Pechuga de pollo (0.25 porciones) Arroz basmati 80g: Arroz basmati (0.25 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (0.25 porciones) Huevo: Huevo (0.25 porciones)	Lomo de cerdo 130g: Lomo de cerdo (0.25 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (0.25 porciones) Salsa picante mexicana 30g: Salsa mexicana picante (0.25 porciones) Fajitas integrales 3 unidades: Fajitas integrales (0.25 porciones)
Merienda	Pan de molde integral 3 unidades: Pan de molde integral (0.25 porciones) Lomo embuchado 30g: Lomo embuchado (0.25 porciones) Pistachos 20g: Pistachos (0.25 porciones)	Mousse + Proteína: Mousse "+ proteína" (0.25 porciones) Chocolate 85% 20g: Chocolate 85% (0.25 porciones) Platano: Platano (M) (0.25 porciones)	Yogur + Proteína 2 unidades: Yogur "+ proteína" (0.25 porciones) Piña 250g: Piña (0.25 porciones) Miel 10g: Miel (0.25 porciones)
Cena	Huevo 3 unidades: Huevo (0.25 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (0.25 porciones) Patata 250g: Patata (0.25 porciones) Claros de huevo 100g: Clara de huevo (0.25 porciones) Kiwi: Kiwi (0.25 porciones)	Filete de pavo 140g: Filete de pavo (0.25 porciones) Hummus de garbanzo 40g: Hummus (Taste Shukran) (0.25 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (0.25 porciones) Crackers de espelta 2 unidades: Galleta de Crackers de espelta (bachman) (0.25 porciones) Anacardo 10g: Anacardos / Cashew butter (100%) (0.25 porciones)	Aguacate / Guacamole 40g: Aguacate / Guacamole (0.25 porciones) Salmón 120g: Salmón (0.25 porciones) Panecillos tostados sin gluten 4 unidades: Panecillo tostado sin gluten (hacendado) (0.25 porciones) Pera: Pera (S) (0.25 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (0.25 porciones)

Viernes

Comida	Opción A	Opción B	Opción C
Desayuno	Nada: Nada (0.25 porciones)	Nada: Nada (0.25 porciones)	Nada: Nada (0.25 porciones)
Media Mañana	Queso fresco batido 0% 300g: Queso fresco batido 0% (0.25 porciones) Corn Flakes 30g: Corn flakes (0.25 porciones) Arándanos / Fresas / Frambuesas 250g: Arándanos (0.25 porciones) Chocolate 85% 20g: Chocolate 85% (0.25 porciones)	Pan de Centeno 52% 2 unidades: Pan de centeno 52% (0.25 porciones) Lomo de pavo 50g: Lomo de pavo (0.25 porciones) Aceite de oliva 5g: Aceite de oliva (0.25 porciones) Pistachos 10g: Pistachos (0.25 porciones)	Leche desnatada 250ml: Leche desnatada (0.25 porciones) Proteína en polvo 20g: Proteína en polvo ISO (0.25 porciones) Corn Flakes 40g: Corn flakes (0.25 porciones) Cacahuete / Peanut Butter 10g: Cacahuetes / Peanut butter (100%) (0.25 porciones)
Almuerzo	Spaguetti integral 90g: Spaguetti integral (0.25 porciones) Atun en lata al natural 2 unidades: Atun en lata al natural (0.25 porciones) Tomate triturado natural 150g: Tomate triturado natural (0.25 porciones) Manzana: Manzana (0.25 porciones)	Pechuga de pollo 110g: Pechuga de pollo (0.25 porciones) Arroz basmati 80g: Arroz basmati (0.25 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (0.25 porciones) Huevo: Huevo (0.25 porciones)	Lomo de cerdo 130g: Lomo de cerdo (0.25 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (0.25 porciones) Salsa picante mexicana 30g: Salsa mexicana picante (0.25 porciones) Fajitas integrales 3 unidades: Fajitas integrales (0.25 porciones)
Merienda	Pan de molde integral 3 unidades: Pan de molde integral (0.25 porciones) Lomo embuchado 30g: Lomo embuchado (0.25 porciones) Pistachos 20g: Pistachos (0.25 porciones)	Mousse + Proteína: Mousse "+ proteína" (0.25 porciones) Chocolate 85% 20g: Chocolate 85% (0.25 porciones) Platano: Platano (M) (0.25 porciones)	Yogur + Proteína 2 unidades: Yogur "+ proteína" (0.25 porciones) Piña 250g: Piña (0.25 porciones) Miel 10g: Miel (0.25 porciones)
Cena	Huevo 3 unidades: Huevo (0.25 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (0.25 porciones) Patata 250g: Patata (0.25 porciones) Claros de huevo 100g: Clara de huevo (0.25 porciones) Kiwi: Kiwi (0.25 porciones)	Filete de pavo 140g: Filete de pavo (0.25 porciones) Hummus de garbanzo 40g: Hummus (Taste Shukran) (0.25 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (0.25 porciones) Crackers de espelta 2 unidades: Galleta de Crackers de espelta (bachman) (0.25 porciones) Anacardo 10g: Anacardos / Cashew butter (100%) (0.25 porciones)	Aguacate / Guacamole 40g: Aguacate / Guacamole (0.25 porciones) Salmón 120g: Salmón (0.25 porciones) Panecillos tostados sin gluten 4 unidades: Panecillo tostado sin gluten (hacendado) (0.25 porciones) Pera: Pera (S) (0.25 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (0.25 porciones)

Sábado

Comida	Opción A	Opción B	Opción C
Desayuno	Nada: Nada (0.25 porciones)	Nada: Nada (0.25 porciones)	Nada: Nada (0.25 porciones)
Media Mañana	Queso fresco batido 0% 300g: Queso fresco batido 0% (0.25 porciones) Corn Flakes 30g: Corn flakes (0.25 porciones) Arándanos / Fresas / Frambuesas 250g: Arándanos (0.25 porciones) Chocolate 85% 20g: Chocolate 85% (0.25 porciones)	Pan de Centeno 52% 2 unidades: Pan de centeno 52% (0.25 porciones) Lomo de pavo 50g: Lomo de pavo (0.25 porciones) Aceite de oliva 5g: Aceite de oliva (0.25 porciones) Pistachos 10g: Pistachos (0.25 porciones)	Leche desnatada 250ml: Leche desnatada (0.25 porciones) Proteína en polvo 20g: Proteína en polvo ISO (0.25 porciones) Corn Flakes 40g: Corn flakes (0.25 porciones) Cacahuete / Peanut Butter 10g: Cacahuetes / Peanut butter (100%) (0.25 porciones)
Almuerzo	Spaguetti integral 90g: Spaguetti integral (0.25 porciones) Atun en lata al natural 2 unidades: Atun en lata al natural (0.25 porciones) Tomate triturado natural 150g: Tomate triturado natural (0.25 porciones) Manzana: Manzana (0.25 porciones)	Pechuga de pollo 110g: Pechuga de pollo (0.25 porciones) Arroz basmati 80g: Arroz basmati (0.25 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (0.25 porciones) Huevo: Huevo (0.25 porciones)	Lomo de cerdo 130g: Lomo de cerdo (0.25 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (0.25 porciones) Salsa picante mexicana 30g: Salsa mexicana picante (0.25 porciones) Fajitas integrales 3 unidades: Fajitas integrales (0.25 porciones)
Merienda	Pan de molde integral 3 unidades: Pan de molde integral (0.25 porciones) Lomo embuchado 30g: Lomo embuchado (0.25 porciones) Pistachos 20g: Pistachos (0.25 porciones)	Mousse + Proteína: Mousse "+ proteína" (0.25 porciones) Chocolate 85% 20g: Chocolate 85% (0.25 porciones) Platano: Platano (M) (0.25 porciones)	Yogur + Proteína 2 unidades: Yogur "+ proteína" (0.25 porciones) Piña 250g: Piña (0.25 porciones) Miel 10g: Miel (0.25 porciones)
Cena	Huevo 3 unidades: Huevo (0.25 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (0.25 porciones) Patata 250g: Patata (0.25 porciones) Claros de huevo 100g: Clara de huevo (0.25 porciones) Kiwi: Kiwi (0.25 porciones)	Filete de pavo 140g: Filete de pavo (0.25 porciones) Hummus de garbanzo 40g: Hummus (Taste Shukran) (0.25 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (0.25 porciones) Crackers de espelta 2 unidades: Galleta de Crackers de espelta (bachman) (0.25 porciones) Anacardo 10g: Anacardos / Cashew butter (100%) (0.25 porciones)	Aguacate / Guacamole 40g: Aguacate / Guacamole (0.25 porciones) Salmón 120g: Salmón (0.25 porciones) Panecillos tostados sin gluten 4 unidades: Panecillo tostado sin gluten (hacendado) (0.25 porciones) Pera: Pera (S) (0.25 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (0.25 porciones)

Domingo

Comida	Opción A	Opción B	Opción C
Desayuno	Nada: Nada (0.25 porciones)	Nada: Nada (0.25 porciones)	Nada: Nada (0.25 porciones)
Media Mañana	Queso fresco batido 0% 300g: Queso fresco batido 0% (0.25 porciones) Corn Flakes 30g: Corn flakes (0.25 porciones) Arándanos / Fresas / Frambuesas 250g: Arándanos (0.25 porciones) Chocolate 85% 20g: Chocolate 85% (0.25 porciones)	Pan de Centeno 52% 2 unidades: Pan de centeno 52% (0.25 porciones) Lomo de pavo 50g: Lomo de pavo (0.25 porciones) Aceite de oliva 5g: Aceite de oliva (0.25 porciones) Pistachos 10g: Pistachos (0.25 porciones)	Leche desnatada 250ml: Leche desnatada (0.25 porciones) Proteína en polvo 20g: Proteína en polvo ISO (0.25 porciones) Corn Flakes 40g: Corn flakes (0.25 porciones) Cacahuete / Peanut Butter 10g: Cacahuetes / Peanut butter (100%) (0.25 porciones)
Almuerzo	Spaguetti integral 90g: Spaguetti integral (0.25 porciones) Atun en lata al natural 2 unidades: Atun en lata al natural (0.25 porciones) Tomate triturado natural 150g: Tomate triturado natural (0.25 porciones) Manzana: Manzana (0.25 porciones)	Pechuga de pollo 110g: Pechuga de pollo (0.25 porciones) Arroz basmati 80g: Arroz basmati (0.25 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (0.25 porciones) Huevo: Huevo (0.25 porciones)	Lomo de cerdo 130g: Lomo de cerdo (0.25 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (0.25 porciones) Salsa picante mexicana 30g: Salsa mexicana picante (0.25 porciones) Fajitas integrales 3 unidades: Fajitas integrales (0.25 porciones)
Merienda	Pan de molde integral 3 unidades: Pan de molde integral (0.25 porciones) Lomo embuchado 30g: Lomo embuchado (0.25 porciones) Pistachos 20g: Pistachos (0.25 porciones)	Mousse + Proteína: Mousse "+ proteína" (0.25 porciones) Chocolate 85% 20g: Chocolate 85% (0.25 porciones) Platano: Platano (M) (0.25 porciones)	Yogur + Proteína 2 unidades: Yogur "+ proteína" (0.25 porciones) Piña 250g: Piña (0.25 porciones) Miel 10g: Miel (0.25 porciones)
Cena	Huevo 3 unidades: Huevo (0.25 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (0.25 porciones) Patata 250g: Patata (0.25 porciones) Claros de huevo 100g: Clara de huevo (0.25 porciones) Kiwi: Kiwi (0.25 porciones)	Filete de pavo 140g: Filete de pavo (0.25 porciones) Hummus de garbanzo 40g: Hummus (Taste Shukran) (0.25 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (0.25 porciones) Crackers de espelta 2 unidades: Galleta de Crackers de espelta (bachman) (0.25 porciones) Anacardo 10g: Anacardos / Cashew butter (100%) (0.25 porciones)	Aguacate / Guacamole 40g: Aguacate / Guacamole (0.25 porciones) Salmón 120g: Salmón (0.25 porciones) Panecillos tostados sin gluten 4 unidades: Panecillo tostado sin gluten (hacendado) (0.25 porciones) Pera: Pera (S) (0.25 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (0.25 porciones)