

Lunes

Comida	Opción A	Opción B	Opción C
Desayuno	Nada: Nada (1.00 porciones)	Nada: Nada (1.00 porciones)	Nada: Nada (1.00 porciones)
Media Mañana	Queso fresco batido 0% 300g: Queso fresco batido 0% (1.00 porciones) Corn Flakes 30g: Corn flakes (1.00 porciones) Arándanos / Fresas / Frambuesas 250g: Arándanos (1.00 porciones) Chocolate 85% 20g: Chocolate 85% (1.00 porciones)	Pan de Centeno 52% 2 unidades: Pan de centeno 52% (1.00 porciones) Lomo de pavo 50g: Lomo de pavo (1.00 porciones) Aceite de oliva 5g: Aceite de oliva (1.00 porciones) Pistachos 10g: Pistachos (1.00 porciones)	Leche desnatada 250ml: Leche desnatada (1.00 porciones) Proteína en polvo 20g: Proteína en polvo ISO (1.00 porciones) Corn Flakes 40g: Corn flakes (1.00 porciones) Cacahuete / Peanut Butter 10g: Cacahuetes / Peanut butter (100%) (1.00 porciones)
Almuerzo	Spaguetti integral 90g: Spaguetti integral (1.00 porciones) Atun en lata al natural 2 unidades: Atun en lata al natural (1.00 porciones) Tomate triturado natural 150g: Tomate triturado natural (1.00 porciones) Manzana: Manzana (1.00 porciones)	Pechuga de pollo 110g: Pechuga de pollo (1.00 porciones) Arroz basmati 80g: Arroz basmati (1.00 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (1.00 porciones) Huevo: Huevo (1.00 porciones)	Lomo de cerdo 130g: Lomo de cerdo (1.00 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (1.00 porciones) Salsa picante mexicana 30g: Salsa mexicana picante (1.00 porciones) Fajitas integrales 3 unidades: Fajitas integrales (1.00 porciones)
Merienda	Pan de molde integral 3 unidades: Pan de molde integral (1.00 porciones) Lomo embuchado 30g: Lomo embuchado (1.00 porciones) Pistachos 20g: Pistachos (1.00 porciones)	Mousse + Proteína: Mousse "+ proteína" (1.00 porciones) Chocolate 85% 20g: Chocolate 85% (1.00 porciones) Platano: Platano (M) (1.00 porciones)	Yogur + Proteína 2 unidades: Yogur "+ proteína" (1.00 porciones) Piña 250g: Piña (1.00 porciones) Miel 10g: Miel (1.00 porciones)
Cena	Huevo 3 unidades: Huevo (1.00 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (1.00 porciones) Patata 250g: Patata (1.00 porciones) Claros de huevo 100g: Clara de huevo (1.00 porciones) Kiwi: Kiwi (1.00 porciones)	Filete de pavo 140g: Filete de pavo (1.00 porciones) Hummus de garbanzo 40g: Hummus (Taste Shukran) (1.00 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (1.00 porciones) Crackers de espelta 2 unidades: Galleta de Crackers de espelta (bachman) (1.00 porciones) Anacardo 10g: Anacardos / Cashew butter (100%) (1.00 porciones)	Aguacate / Guacamole 40g: Aguacate / Guacamole (1.00 porciones) Salmón 120g: Salmón (1.00 porciones) Panecillos tostados sin gluten 4 unidades: Panecillo tostado sin gluten (hacendado) (1.00 porciones) Pera: Pera (S) (1.00 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (1.00 porciones)

Martes

Comida	Opción A	Opción B	Opción C
Desayuno	Nada: Nada (1.00 porciones)	Nada: Nada (1.00 porciones)	Nada: Nada (1.00 porciones)
Media Mañana	Queso fresco batido 0% 300g: Queso fresco batido 0% (1.00 porciones) Corn Flakes 30g: Corn flakes (1.00 porciones) Arándanos / Fresas / Frambuesas 250g: Arándanos (1.00 porciones) Chocolate 85% 20g: Chocolate 85% (1.00 porciones)	Pan de Centeno 52% 2 unidades: Pan de centeno 52% (1.00 porciones) Lomo de pavo 50g: Lomo de pavo (1.00 porciones) Aceite de oliva 5g: Aceite de oliva (1.00 porciones) Pistachos 10g: Pistachos (1.00 porciones)	Leche desnatada 250ml: Leche desnatada (1.00 porciones) Proteína en polvo 20g: Proteína en polvo ISO (1.00 porciones) Corn Flakes 40g: Corn flakes (1.00 porciones) Cacahuete / Peanut Butter 10g: Cacahuetes / Peanut butter (100%) (1.00 porciones)
Almuerzo	Spaguetti integral 90g: Spaguetti integral (1.00 porciones) Atun en lata al natural 2 unidades: Atun en lata al natural (1.00 porciones) Tomate triturado natural 150g: Tomate triturado natural (1.00 porciones) Manzana: Manzana (1.00 porciones)	Pechuga de pollo 110g: Pechuga de pollo (1.00 porciones) Arroz basmati 80g: Arroz basmati (1.00 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (1.00 porciones) Huevo: Huevo (1.00 porciones)	Lomo de cerdo 130g: Lomo de cerdo (1.00 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (1.00 porciones) Salsa picante mexicana 30g: Salsa mexicana picante (1.00 porciones) Fajitas integrales 3 unidades: Fajitas integrales (1.00 porciones)
Merienda	Pan de molde integral 3 unidades: Pan de molde integral (1.00 porciones) Lomo embuchado 30g: Lomo embuchado (1.00 porciones) Pistachos 20g: Pistachos (1.00 porciones)	Mousse + Proteína: Mousse "+ proteína" (1.00 porciones) Chocolate 85% 20g: Chocolate 85% (1.00 porciones) Platano: Platano (M) (1.00 porciones)	Yogur + Proteína 2 unidades: Yogur "+ proteína" (1.00 porciones) Piña 250g: Piña (1.00 porciones) Miel 10g: Miel (1.00 porciones)
Cena	Huevo 3 unidades: Huevo (1.00 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (1.00 porciones) Patata 250g: Patata (1.00 porciones) Claros de huevo 100g: Clara de huevo (1.00 porciones) Kiwi: Kiwi (1.00 porciones)	Filete de pavo 140g: Filete de pavo (1.00 porciones) Hummus de garbanzo 40g: Hummus (Taste Shukran) (1.00 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (1.00 porciones) Crackers de espelta 2 unidades: Galleta de Crackers de espelta (bachman) (1.00 porciones) Anacardo 10g: Anacardos / Cashew butter (100%) (1.00 porciones)	Aguacate / Guacamole 40g: Aguacate / Guacamole (1.00 porciones) Salmón 120g: Salmón (1.00 porciones) Panecillos tostados sin gluten 4 unidades: Panecillo tostado sin gluten (hacendado) (1.00 porciones) Pera: Pera (S) (1.00 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (1.00 porciones)

Miércoles

Comida	Opción A	Opción B	Opción C
Desayuno	Nada: Nada (1.00 porciones)	Nada: Nada (1.00 porciones)	Nada: Nada (1.00 porciones)
Media Mañana	Queso fresco batido 0% 300g: Queso fresco batido 0% (1.00 porciones) Corn Flakes 30g: Corn flakes (1.00 porciones) Arándanos / Fresas / Frambuesas 250g: Arándanos (1.00 porciones) Chocolate 85% 20g: Chocolate 85% (1.00 porciones)	Pan de Centeno 52% 2 unidades: Pan de centeno 52% (1.00 porciones) Lomo de pavo 50g: Lomo de pavo (1.00 porciones) Aceite de oliva 5g: Aceite de oliva (1.00 porciones) Pistachos 10g: Pistachos (1.00 porciones)	Leche desnatada 250ml: Leche desnatada (1.00 porciones) Proteína en polvo 20g: Proteína en polvo ISO (1.00 porciones) Corn Flakes 40g: Corn flakes (1.00 porciones) Cacahuete / Peanut Butter 10g: Cacahuetes / Peanut butter (100%) (1.00 porciones)
Almuerzo	Spaguetti integral 90g: Spaguetti integral (1.00 porciones) Atun en lata al natural 2 unidades: Atun en lata al natural (1.00 porciones) Tomate triturado natural 150g: Tomate triturado natural (1.00 porciones) Manzana: Manzana (1.00 porciones)	Pechuga de pollo 110g: Pechuga de pollo (1.00 porciones) Arroz basmati 80g: Arroz basmati (1.00 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (1.00 porciones) Huevo: Huevo (1.00 porciones)	Lomo de cerdo 130g: Lomo de cerdo (1.00 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (1.00 porciones) Salsa picante mexicana 30g: Salsa mexicana picante (1.00 porciones) Fajitas integrales 3 unidades: Fajitas integrales (1.00 porciones)
Merienda	Pan de molde integral 3 unidades: Pan de molde integral (1.00 porciones) Lomo embuchado 30g: Lomo embuchado (1.00 porciones) Pistachos 20g: Pistachos (1.00 porciones)	Mousse + Proteína: Mousse "+ proteína" (1.00 porciones) Chocolate 85% 20g: Chocolate 85% (1.00 porciones) Platano: Platano (M) (1.00 porciones)	Yogur + Proteína 2 unidades: Yogur "+ proteína" (1.00 porciones) Piña 250g: Piña (1.00 porciones) Miel 10g: Miel (1.00 porciones)
Cena	Huevo 3 unidades: Huevo (1.00 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (1.00 porciones) Patata 250g: Patata (1.00 porciones) Claros de huevo 100g: Clara de huevo (1.00 porciones) Kiwi: Kiwi (1.00 porciones)	Filete de pavo 140g: Filete de pavo (1.00 porciones) Hummus de garbanzo 40g: Hummus (Taste Shukran) (1.00 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (1.00 porciones) Crackers de espelta 2 unidades: Galleta de Crackers de espelta (bachman) (1.00 porciones) Anacardo 10g: Anacardos / Cashew butter (100%) (1.00 porciones)	Aguacate / Guacamole 40g: Aguacate / Guacamole (1.00 porciones) Salmón 120g: Salmón (1.00 porciones) Panecillos tostados sin gluten 4 unidades: Panecillo tostado sin gluten (hacendado) (1.00 porciones) Pera: Pera (S) (1.00 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (1.00 porciones)

Jueves

Comida	Opción A	Opción B	Opción C
Desayuno	Nada: Nada (1.00 porciones)	Nada: Nada (1.00 porciones)	Nada: Nada (1.00 porciones)
Media Mañana	Queso fresco batido 0% 300g: Queso fresco batido 0% (1.00 porciones) Corn Flakes 30g: Corn flakes (1.00 porciones) Arándanos / Fresas / Frambuesas 250g: Arándanos (1.00 porciones) Chocolate 85% 20g: Chocolate 85% (1.00 porciones)	Pan de Centeno 52% 2 unidades: Pan de centeno 52% (1.00 porciones) Lomo de pavo 50g: Lomo de pavo (1.00 porciones) Aceite de oliva 5g: Aceite de oliva (1.00 porciones) Pistachos 10g: Pistachos (1.00 porciones)	Leche desnatada 250ml: Leche desnatada (1.00 porciones) Proteína en polvo 20g: Proteína en polvo ISO (1.00 porciones) Corn Flakes 40g: Corn flakes (1.00 porciones) Cacahuete / Peanut Butter 10g: Cacahuetes / Peanut butter (100%) (1.00 porciones)
Almuerzo	Spaguetti integral 90g: Spaguetti integral (1.00 porciones) Atun en lata al natural 2 unidades: Atun en lata al natural (1.00 porciones) Tomate triturado natural 150g: Tomate triturado natural (1.00 porciones) Manzana: Manzana (1.00 porciones)	Pechuga de pollo 110g: Pechuga de pollo (1.00 porciones) Arroz basmati 80g: Arroz basmati (1.00 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (1.00 porciones) Huevo: Huevo (1.00 porciones)	Lomo de cerdo 130g: Lomo de cerdo (1.00 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (1.00 porciones) Salsa picante mexicana 30g: Salsa mexicana picante (1.00 porciones) Fajitas integrales 3 unidades: Fajitas integrales (1.00 porciones)
Merienda	Pan de molde integral 3 unidades: Pan de molde integral (1.00 porciones) Lomo embuchado 30g: Lomo embuchado (1.00 porciones) Pistachos 20g: Pistachos (1.00 porciones)	Mousse + Proteína: Mousse "+ proteína" (1.00 porciones) Chocolate 85% 20g: Chocolate 85% (1.00 porciones) Platano: Platano (M) (1.00 porciones)	Yogur + Proteína 2 unidades: Yogur "+ proteína" (1.00 porciones) Piña 250g: Piña (1.00 porciones) Miel 10g: Miel (1.00 porciones)
Cena	Huevo 3 unidades: Huevo (1.00 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (1.00 porciones) Patata 250g: Patata (1.00 porciones) Claros de huevo 100g: Clara de huevo (1.00 porciones) Kiwi: Kiwi (1.00 porciones)	Filete de pavo 140g: Filete de pavo (1.00 porciones) Hummus de garbanzo 40g: Hummus (Taste Shukran) (1.00 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (1.00 porciones) Crackers de espelta 2 unidades: Galleta de Crackers de espelta (bachman) (1.00 porciones) Anacardo 10g: Anacardos / Cashew butter (100%) (1.00 porciones)	Aguacate / Guacamole 40g: Aguacate / Guacamole (1.00 porciones) Salmón 120g: Salmón (1.00 porciones) Panecillos tostados sin gluten 4 unidades: Panecillo tostado sin gluten (hacendado) (1.00 porciones) Pera: Pera (S) (1.00 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (1.00 porciones)

Viernes

Comida	Opción A	Opción B	Opción C
Desayuno	Nada: Nada (1.00 porciones)	Nada: Nada (1.00 porciones)	Nada: Nada (1.00 porciones)
Media Mañana	Queso fresco batido 0% 300g: Queso fresco batido 0% (1.00 porciones) Corn Flakes 30g: Corn flakes (1.00 porciones) Arándanos / Fresas / Frambuesas 250g: Arándanos (1.00 porciones) Chocolate 85% 20g: Chocolate 85% (1.00 porciones)	Pan de Centeno 52% 2 unidades: Pan de centeno 52% (1.00 porciones) Lomo de pavo 50g: Lomo de pavo (1.00 porciones) Aceite de oliva 5g: Aceite de oliva (1.00 porciones) Pistachos 10g: Pistachos (1.00 porciones)	Leche desnatada 250ml: Leche desnatada (1.00 porciones) Proteína en polvo 20g: Proteína en polvo ISO (1.00 porciones) Corn Flakes 40g: Corn flakes (1.00 porciones) Cacahuete / Peanut Butter 10g: Cacahuetes / Peanut butter (100%) (1.00 porciones)
Almuerzo	Spaguetti integral 90g: Spaguetti integral (1.00 porciones) Atun en lata al natural 2 unidades: Atun en lata al natural (1.00 porciones) Tomate triturado natural 150g: Tomate triturado natural (1.00 porciones) Manzana: Manzana (1.00 porciones)	Pechuga de pollo 110g: Pechuga de pollo (1.00 porciones) Arroz basmati 80g: Arroz basmati (1.00 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (1.00 porciones) Huevo: Huevo (1.00 porciones)	Lomo de cerdo 130g: Lomo de cerdo (1.00 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (1.00 porciones) Salsa picante mexicana 30g: Salsa mexicana picante (1.00 porciones) Fajitas integrales 3 unidades: Fajitas integrales (1.00 porciones)
Merienda	Pan de molde integral 3 unidades: Pan de molde integral (1.00 porciones) Lomo embuchado 30g: Lomo embuchado (1.00 porciones) Pistachos 20g: Pistachos (1.00 porciones)	Mousse + Proteína: Mousse "+ proteína" (1.00 porciones) Chocolate 85% 20g: Chocolate 85% (1.00 porciones) Platano: Platano (M) (1.00 porciones)	Yogur + Proteína 2 unidades: Yogur "+ proteína" (1.00 porciones) Piña 250g: Piña (1.00 porciones) Miel 10g: Miel (1.00 porciones)
Cena	Huevo 3 unidades: Huevo (1.00 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (1.00 porciones) Patata 250g: Patata (1.00 porciones) Claras de huevo 100g: Clara de huevo (1.00 porciones) Kiwi: Kiwi (1.00 porciones)	Filete de pavo 140g: Filete de pavo (1.00 porciones) Hummus de garbanzo 40g: Hummus (Taste Shukran) (1.00 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (1.00 porciones) Crackers de espelta 2 unidades: Galleta de Crackers de espelta (bachman) (1.00 porciones) Anacardo 10g: Anacardos / Cashew butter (100%) (1.00 porciones)	Aguacate / Guacamole 40g: Aguacate / Guacamole (1.00 porciones) Salmón 120g: Salmón (1.00 porciones) Panecillos tostados sin gluten 4 unidades: Panecillo tostado sin gluten (hacendado) (1.00 porciones) Pera: Pera (S) (1.00 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (1.00 porciones)

Sábado

Comida	Opción A	Opción B	Opción C
Desayuno	Nada: Nada (1.00 porciones)	Nada: Nada (1.00 porciones)	Nada: Nada (1.00 porciones)
Media Mañana	Queso fresco batido 0% 300g: Queso fresco batido 0% (1.00 porciones) Corn Flakes 30g: Corn flakes (1.00 porciones) Arándanos / Fresas / Frambuesas 250g: Arándanos (1.00 porciones) Chocolate 85% 20g: Chocolate 85% (1.00 porciones)	Pan de Centeno 52% 2 unidades: Pan de centeno 52% (1.00 porciones) Lomo de pavo 50g: Lomo de pavo (1.00 porciones) Aceite de oliva 5g: Aceite de oliva (1.00 porciones) Pistachos 10g: Pistachos (1.00 porciones)	Leche desnatada 250ml: Leche desnatada (1.00 porciones) Proteína en polvo 20g: Proteína en polvo ISO (1.00 porciones) Corn Flakes 40g: Corn flakes (1.00 porciones) Cacahuete / Peanut Butter 10g: Cacahuetes / Peanut butter (100%) (1.00 porciones)
Almuerzo	Spaguetti integral 90g: Spaguetti integral (1.00 porciones) Atun en lata al natural 2 unidades: Atun en lata al natural (1.00 porciones) Tomate triturado natural 150g: Tomate triturado natural (1.00 porciones) Manzana: Manzana (1.00 porciones)	Pechuga de pollo 110g: Pechuga de pollo (1.00 porciones) Arroz basmati 80g: Arroz basmati (1.00 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (1.00 porciones) Huevo: Huevo (1.00 porciones)	Lomo de cerdo 130g: Lomo de cerdo (1.00 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (1.00 porciones) Salsa picante mexicana 30g: Salsa mexicana picante (1.00 porciones) Fajitas integrales 3 unidades: Fajitas integrales (1.00 porciones)
Merienda	Pan de molde integral 3 unidades: Pan de molde integral (1.00 porciones) Lomo embuchado 30g: Lomo embuchado (1.00 porciones) Pistachos 20g: Pistachos (1.00 porciones)	Mousse + Proteína: Mousse "+ proteína" (1.00 porciones) Chocolate 85% 20g: Chocolate 85% (1.00 porciones) Platano: Platano (M) (1.00 porciones)	Yogur + Proteína 2 unidades: Yogur "+ proteína" (1.00 porciones) Piña 250g: Piña (1.00 porciones) Miel 10g: Miel (1.00 porciones)
Cena	Huevo 3 unidades: Huevo (1.00 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (1.00 porciones) Patata 250g: Patata (1.00 porciones) Claros de huevo 100g: Clara de huevo (1.00 porciones) Kiwi: Kiwi (1.00 porciones)	Filete de pavo 140g: Filete de pavo (1.00 porciones) Hummus de garbanzo 40g: Hummus (Taste Shukran) (1.00 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (1.00 porciones) Crackers de espelta 2 unidades: Galleta de Crackers de espelta (bachman) (1.00 porciones) Anacardo 10g: Anacardos / Cashew butter (100%) (1.00 porciones)	Aguacate / Guacamole 40g: Aguacate / Guacamole (1.00 porciones) Salmón 120g: Salmón (1.00 porciones) Panecillos tostados sin gluten 4 unidades: Panecillo tostado sin gluten (hacendado) (1.00 porciones) Pera: Pera (S) (1.00 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (1.00 porciones)

Domingo

Comida	Opción A	Opción B	Opción C
Desayuno	Nada: Nada (1.00 porciones)	Nada: Nada (1.00 porciones)	Nada: Nada (1.00 porciones)
Media Mañana	Queso fresco batido 0% 300g: Queso fresco batido 0% (1.00 porciones) Corn Flakes 30g: Corn flakes (1.00 porciones) Arándanos / Fresas / Frambuesas 250g: Arándanos (1.00 porciones) Chocolate 85% 20g: Chocolate 85% (1.00 porciones)	Pan de Centeno 52% 2 unidades: Pan de centeno 52% (1.00 porciones) Lomo de pavo 50g: Lomo de pavo (1.00 porciones) Aceite de oliva 5g: Aceite de oliva (1.00 porciones) Pistachos 10g: Pistachos (1.00 porciones)	Leche desnatada 250ml: Leche desnatada (1.00 porciones) Proteína en polvo 20g: Proteína en polvo ISO (1.00 porciones) Corn Flakes 40g: Corn flakes (1.00 porciones) Cacahuete / Peanut Butter 10g: Cacahuetes / Peanut butter (100%) (1.00 porciones)
Almuerzo	Spaguetti integral 90g: Spaguetti integral (1.00 porciones) Atun en lata al natural 2 unidades: Atun en lata al natural (1.00 porciones) Tomate triturado natural 150g: Tomate triturado natural (1.00 porciones) Manzana: Manzana (1.00 porciones)	Pechuga de pollo 110g: Pechuga de pollo (1.00 porciones) Arroz basmati 80g: Arroz basmati (1.00 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (1.00 porciones) Huevo: Huevo (1.00 porciones)	Lomo de cerdo 130g: Lomo de cerdo (1.00 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (1.00 porciones) Salsa picante mexicana 30g: Salsa mexicana picante (1.00 porciones) Fajitas integrales 3 unidades: Fajitas integrales (1.00 porciones)
Merienda	Pan de molde integral 3 unidades: Pan de molde integral (1.00 porciones) Lomo embuchado 30g: Lomo embuchado (1.00 porciones) Pistachos 20g: Pistachos (1.00 porciones)	Mousse + Proteína: Mousse "+ proteína" (1.00 porciones) Chocolate 85% 20g: Chocolate 85% (1.00 porciones) Platano: Platano (M) (1.00 porciones)	Yogur + Proteína 2 unidades: Yogur "+ proteína" (1.00 porciones) Piña 250g: Piña (1.00 porciones) Miel 10g: Miel (1.00 porciones)
Cena	Huevo 3 unidades: Huevo (1.00 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (1.00 porciones) Patata 250g: Patata (1.00 porciones) Claros de huevo 100g: Clara de huevo (1.00 porciones) Kiwi: Kiwi (1.00 porciones)	Filete de pavo 140g: Filete de pavo (1.00 porciones) Hummus de garbanzo 40g: Hummus (Taste Shukran) (1.00 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (1.00 porciones) Crackers de espelta 2 unidades: Galleta de Crackers de espelta (bachman) (1.00 porciones) Anacardo 10g: Anacardos / Cashew butter (100%) (1.00 porciones)	Aguacate / Guacamole 40g: Aguacate / Guacamole (1.00 porciones) Salmón 120g: Salmón (1.00 porciones) Panecillos tostados sin gluten 4 unidades: Panecillo tostado sin gluten (hacendado) (1.00 porciones) Pera: Pera (S) (1.00 porciones) Verdura a elegir 200g: Verdura a elegir (1.00 porciones)