

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	150g frutos rojos congelados, 100g yogur griego light, 50ml leche semi, 25-30g proteína en polvo (opcional), 10g cereales y 15g frutos secos.	Un yogur Skyr o 150g de yogur griego light y 1 onza de chocolate 85%	Pasta con salmón: 100-150g salmón, 40-50g pasta integral, verduras, sal y 0-10ml aceite. Salsa: yogur + edulcorante + salsa BBQ sin azúcar	3-4 tortitas de arroz o maíz con 30-50g de pechuga de pavo.	Salteado de pollo: 150-200g pollo, brócoli, cebolla, champiñones o verduras a elegir, sal, salsa de soja y 0-10ml aceite
MARTES	1 rebanada de pan o 2-3 tostaditas de pan Wasa, 40-50g queso cottage, 2-3 cdta mermelada 0% o 1/2 aguacate + cafe con leche o fruta	180-200g pudding proteico (LIDL,Mercadona,Carrefour) y 15g frutos secos a elegir	Ensalada de garbanzos: 2 huevos, 130-160g garbanzos cocidos, verduras, 1/2 aguacate, cebollino. Vinagreta: ver ingredientes	200g yogur griego light y pieza de fruta a elegir (150-200g)	Bruschetta de atún: 2 latas de atún, 50-60g pan integral, tomate cherrys, cebolla, albahaca, vinagre balsámico 0%, especias y aceite
MIÉRCOLES	150g frutos rojos congelados, 100g yogur griego light, 50ml leche semi, 25-30g proteína en polvo (opcional), 10g cereales y 15g frutos secos.	3-4 tortitas de arroz o maíz con 30-50g de pechuga de pavo.	Cuscús: 100-150g carne de ternera picada , 50-60g cuscús, berenjena, tomate, ajo o verduras a elegir, especias y 0-10ml aceite	1 yogur natural o proteico y una pieza de fruta 150-200g a elegir.	Ensalada: 150-200g queso cottage, 70g de tiras de pollo, 2-3 tostaditas pan Wasa, 2 tomates, cebollino, orégano, sal y 0-10ml aceite.
JUEVES	1 rebanada de pan o 2-3 tostaditas de pan Wasa, 40-50g queso cottage, 2-3 cdta mermelada 0% o 1/2 aguacate + cafe con leche o fruta	Sorbete de fruta: 150-200g fruta congelada, 200ml de semi o bebida vegetal, edulcorante y 15g f.secos	Pechugas empanadas: 150-200g pechuga de pollo, 1 huevo, 30-40g copos de maíz sin azúcar, ensalada. Salsa: Mostaza, miel y agua.	Un yogur Skyr o 150g de yogur griego light, pieza de fruta y 1 onza de chocolate 85%	Ensalada de patata: 2 latas de atún, 150-200g patata, tomate, espinacas, vinagre balsámico 0%, sal y 0-15ml aceite.
VIERNES	150g frutos rojos congelados, 100g yogur griego light, 50ml leche semi, 25-30g proteína en polvo (opcional), 10g cereales y 15g frutos secos.	Pieza de fruta a elegir (150-200g)	Noodles con gambas: 200-250g gambas, 50-60g noodles, vegetales, miel, maicena, salsa de soja, agua y 0-10ml aceite.	1 yogur natural o proteico y una pieza de fruta 150-200g a elegir.	Sandwich: 2 huevos, 30-50g de pechuga de pavo, 2 rebanadas de pan de molde, 20-30g de queso, tomate, lechuga y 0-10 ml aceite.
SÁBADO	1 huevo, 125g yogur griego light, 45g harina de avena, 2 cda cacao, 1/2 cdta de polvo para hornear, nueces, 1 onza y edulcorante	Pieza de fruta 150-200g a elegir y 20g frutos secos a elegir	Bowl de quinoa: 150-200g pollo, 30-40g quinoa, verduas, sal y 0-5ml aceite. Salsa: 125g yogur griego light, especias y aceite.	180-200g pudding proteico (LIDL,Mercadona,Carrefour)	Burrito: 10g queso cottage, 70g de tiras de pollo, 1 tortilla de trigo, aguacate, lechuga, tiras de pimiento asado y salsa picante.
DOMINGO	Ayuno: Puedes tomar agua, café, té o cualquier infusión SIN azúcar	Ayuno: Puedes tomar agua, café, té o cualquier infusión SIN azúcar	Ensalada: 100-150g carne picada de ternera, 50-60g arroz, 30g queso, verduras. Salsa: yogur, ketchup, mostaza y especias.	2-3 tostaditas de pan wasa, 1 cucharada cacahuete en polvo, 1 cucharadita de cacao en polvo, chorrito de agua y edulcorante.	Merluza en papillote: 200-250g merluza, cherry, espárrago, puerro, zanahoria, calabacín, pimiento amarillo y rojo, perejil, sal y 0-10ml aceite.