

# PLAN NUTRICIONAL

CUADRANTE

DICIEMBRE

---



MARIO ORTIZ NUTRICIÓN

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	3 tostaditas de pan Wasa , 30-50g salmón ahumado + 30g de queso untar light + café con leche o 1 fruta	150-200g queso fresco batido y una pieza de fruta 150-200g a elegir	Espaguetis con pollo: 100- 150g carne picada de pollo o 1 hamburguesa + 40-50 pasta integral + verduras + salsa de soja	1 yogur proteico o natural con 30g de cereales sin azúcar	Guisantes con jamón y huevo: Guisantes, 50g de jamón serrano, 1 huevo, cebolla y pimienta negra
MARTES	1 plátano, 1 yogur, 1 huevo, canela o endulzante +10g proteína en polvo + agua o 1 onza de chocolate (mínimo 85%)	180-200g pudding proteico (LIDL,Mercadona,Carrefour)	Merluza con pesto de aguacate: 150-200g de merluza, aguacate, verduras, 15g de queso parmesano y 2-3 nueces	3-4 tortitas de arroz o maíz con 30-50g pechuga de pavo	Calabaza rellena de pollo: 150-200g de pollo, media calabaza, cebolla, orégano, sal y AOVE
MIÉRCOLES	3 tostaditas de pan Wasa , 30-50g salmón ahumado + 30g de queso untar light + café con leche o 1 fruta	150-200g queso fresco batido y una pieza de fruta 150-200g a elegir	Garbanzos con espinacas y huevo: 150-200g garbanzos cocidos, 1 huevo, 30g de jamón serrano, espinaca, especias y aceite	1 yogur proteico o natural con 20g de cereales sin azúcar	Patata rellena y ensalada: Una patata (200-250g), 2 latas de atún, maíz y pimiento rojo. Salsa: queso fresco batido y especias.
JUEVES	1 plátano, 1 yogur, 1 huevo, canela o endulzante +10g proteína en polvo + agua o 1 onza de chocolate (mínimo 85%)	180-200g pudding proteico (LIDL,Mercadona,Carrefour)	Arroz salteado con lomo y brócoli: 40-50g arroz, 150g de lomo, verduras y salsa de soja	150-200g de queso fresco batido y 15g frutos secos	Lubina con verduras: 150- 200g de lubina, cebolla, champiñones, espinaca, 60 ml de leche evaporada, sal y 0-10ml de aceite de oliva
VIERNES	3 tostaditas de pan Wasa , 30-50g salmón ahumado + 30g de queso untar light + café con leche o 1 fruta	150g de Skyr y 15g de frutos secos	Noodles con ternera y verduras: 50-60g noodles, 150g ternera, verduras, especias y salsa de soja	3-4 tortitas de arroz o maíz con 30-50g pechuga de pavo	Revuelto de calabaza y sopa: 2 huevos, 100-150g calabaza, 30g queso mozzarella, aceite de oliva, sal. Sopa: caldo + 40g de fideos integrales
SÁBADO	250ml leche semidesnatada o bebida vegetal, 25g de proteína en polvo (o cacao en polvo desgrasado), 40-50g de copos de avena, 1/2 plátano.	Pieza de fruta 150-200g a elegir y 1 onza de chocolate del 85%	Berenjenas rellenas de atún: 2 latas de atún, 1 berenjena, 30 gr mozzarella, sal, AOVE, tomate natural triturado y orégano.	180-200g pudding proteico (LIDL,Mercadona,Carrefour)	Taco de gambas: 200-250g de gambas congeladas, 1 piadina o 2 fajitas pequeñas , aguacate y verduras .
DOMINGO	Ayuno: Puedes tomar agua, café, té o cualquier infusión SIN azúcar	Ayuno: Puedes tomar agua, café, té o cualquier infusión SIN azúcar	Cous-Cous con pollo y verdura: 40-50g cous-cous, 150g pechuga de pollo, verduras , salsa de soja, sal, (Miel opcional)	1 yogur natural y 20g de frutos secos	Pavo con puré de patata: 150g pechuga de pavo, 50g copos de patata, 200ml agua, 100ml leche semi, calabacín y sal.