

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	200-250ml leche semi o bebida vegetal, 40-50g cereales, 5-10g cacao o 10-30 g cacahuete en polvo o proteína, endulzante y pieza de fruta	1 yogur natural o proteico.	Arroz 3 delicias: 150-200g contramuslo de pollo, 1 huevo, 40-50g arroz, zanahoria, guisantes, salsa de soja, 0-10ml aceite.	150-200g queso fresco batido 0% y frutos rojos congelados o naturales.	Sandwich: 50-60g de pechuga de pavo, 2 rebanadas de pan de molde, 20-30g de queso, 1/2 aguacate pequeño, espinacas y vegetales para ensalada
MARTES	40-50g salmón ahumado, 40-50g pan integral, 1/2 aguacate pequeño y una pieza de fruta elegir.	Un yogur Skyr o 150g de yogur griego light	Ensalada: 1 lata de atún , 150g gambas , 30-40g pasta integral, vegetales, 10-20g de queso. Salsa: yogur griego light, mostaza, limón.	Pieza de fruta a elegir (150-200g) y 1 onza de chocolate 85%.	Guisantes con huevo y jamón: 1 huevo, 20-30g jamón, 200-250g guisantes, ajo, sal, pimienta y 0-10ml aceite.
MIÉRCOLES	200-250ml leche semi o bebida vegetal, 40-50g cereales, 5-10g cacao o 10-30 g cacahuete en polvo o proteína, endulzante y pieza de fruta	Pieza de fruta a elegir (150-200g).	Ñoquis carbonara: 40-50g taquitos de jamón, 1 yema de huevo, 100-120g ñoquis, 100-200ml de leche semi, 20-30g queso parmesano y ensalada.	180-200g pudding proteico (LIDL,Mercadona,Carrefour).	Dorada: 200-250g dorada, pimientos, cebolla morada, zanahoria, espárragos verdes, 1/2 diente de ajo, sal, pimienta y 0-10ml aceite.
JUEVES	40-50g salmón ahumado, 40-50g pan integral, 1/2 aguacate pequeño y una pieza de fruta elegir.	1 yogur natural o proteico y 15g frutos secos a elegir	Lentejas con verduras y pollo: 150-200g pollo, 100-150g lentejas cocidas, 30g tomate triturado o frito, 150-200ml de caldo, verduras y especias	3-4 tortitas de arroz o maíz con 30-50g de pechuga de pavo	Roll de espinacas: 2 huevos, 40-50g pechuga de pavo, 2 lonchas de queso, hojas de espinacas, 1/2 cda de polvo para hornear, ensalada, sal y aceite.
VIERNES	200-250ml leche semi o bebida vegetal, 40-50g cereales, 5-10g cacao o 10-30 g cacahuete en polvo o proteína, endulzante y pieza de fruta	Un yogur Skyr o 150g de yogur griego light	Pasta con salsa boloñesa: 100-150g de carne picada de ternera, 50-60g pasta integral, verduras, salsa de tomate y especias	Pieza de fruta a elegir (150-200g)	Brochetas: 150-200g lomo de cerdo, verduras, 0-10ml aceite y ensalada. Marinado: un poco aceite, diente de ajo, sal, pimentón y orégano.
SÁBADO	1 huevo, 40g harina de avena, 100 leche semi, 1 plátano, edulcorante, frutos rojos y aceite. Cobertura: 10g proteína en polvo + agua	Pieza de fruta a elegir (150-200g)	Atún: 150-200g atún fresco, 50-60g arroz basmati, vegetales y aceite. Marinado: 1 cda de vinagre de vino, 2 cdas de salsa de soja y 1/2 cda miel.	150-200g queso fresco batido 0% con esencia de vainilla o endulzante	Tortilla de patatas: 2 huevos, 200g patata, 1/2 cebolla opcional, vegetales para ensalada simple, sal y 0-15ml aceite
DOMINGO	Ayuno: Puedes tomar agua, café, té o cualquier infusión SIN azúcar	Ayuno: Puedes tomar agua, café, té o cualquier infusión SIN azúcar	Albóndigas: 150-200g de carne picada de pollo, 40-50g de pan integral, 1 yema de huevo, especias. Salsa: cebolla, diente de ajo, zanahorias y agua.	2-3 tostaditas de pan wasa, 1 cucharada cacahuete en polvo, 1 cucharadita de cacao en polvo, chorrito de agua y edulcorante.	Calzone: 2 latas de atún o 70-100g pechuga de pavo o jamón cocido, 1 piadina, 30-40g queso mozzarella, tomate triturado, orégano y opcional aceitunas.