

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	1-2 rebanadas pan integral de molde (50-70g), 1 huevo, 2 cdas de leche o bebida vegetal, 50g frutos rojos, esencia de vainilla, edulcorante y canela	1 yogur proteico o natural pieza de fruta 150-200g a elegir	Salteado de pavo: 150-200g pavo, calabacín o más verduras a elegir, 30g queso, 10g pistachos, 10g anacardos y especias	3-4 tortitas de arroz o maíz con 30-50g pechuga de pavo	Merluza con salsa de tomate: 200-250g merluza tomate triturado natural, 1/2 vaso de caldo, verduras y especias.
MARTES	1 Tortilla integral, 1 huevo, 15-20g mozzarella, 2 lonchas de pavo y 1/2 aguacate	120g yogur griego light y 15g frutos secos a elegir	Pechuga de pollo rellena: 150-200g pechuga pollo, 1 huevo, 30-40g copos de maíz, 25-30g queso, vegetales y especias. Salsa: Mostaza, miel y agua.	180-200g pudding proteico (LIDL,Mercadona,Carrefour) y pieza de fruta	Tostadas de pimientos asados y atún: 2 latas de atún al natural, 5-6 tostaditas pan wasa, pimientos, cebolla, sal, aceite y vinagre de módena 0 %
MIÉRCOLES	1-2 rebanadas pan integral de molde (50-70g), 1 huevo, 2 cdas de leche o bebida vegetal, 50g frutos rojos, esencia de vainilla, edulcorante y canela	Pieza de fruta a elegir (150-200g) y 20g frutos secos a elegir	Garbanzos con espinacas y huevo: 150-200g garbanzos cocidos, 1 huevo, 30g de jamón serrano, espinaca, especias y aceite	150-200g queso fresco batido, pieza de fruta a elegir y 1 onza de chocolate 85%	Barquitas: 150-200g pechuga de pollo, verduras, 100g manzana, lechuga y sal Salsa: 50-60g QFB o yogur, mostaza, limón, 0-5 ml de aceite y sal.
JUEVES	1 Tortilla integral, 1 huevo, 15-20g mozzarella, 2 lonchas de pavo y 1/2 aguacate	180-200g pudding proteico (LIDL,Mercadona,Carrefour).	Noodles con ternera y verduras: 150-200g ternera, 50-70g de noodles, verduras, salsa de soja y maicena	Pieza de fruta a elegir (150-200g)	Salmón a la naranja y ensalada: 100-150g salmón , 1 naranja, Salsa: 1 cdta. mostaza, 1 cdta. salsa de soja y jugo de naranja.
VIERNES	1-2 rebanadas pan integral de molde (50-70g), 1 huevo, 2 cdas de leche o bebida vegetal, 50g frutos rojos, esencia de vainilla, edulcorante y canela	3-4 tortitas de arroz o maíz con 30-50g de pechuga de pavo	Solomillo de pavo oriental: 150-200g solomillo de pavo, verduras, ajo, 15g almendras, caldo, salsa de soja, vino blanco y maicena	4-5 tostaditas de pan wasa, 2 cda cacahuete en polvo, 2 cdta cacao en polvo, agua y edulcorante.	Calabacines rellenos: 2 latas de atún al natural, calabacín, salsa de tomate, 20-30g queso mozzarella y especias
SÁBADO	1 huevo, 1 plátano maduro, 1 cda. de cacao en polvo, 1 cdta. de polvo para hornear,1 cdta. de eritritol. Cobertura: 15 g proteína en polvo + agua.	1 yogur natural o proteico.	Pasta: 150-200g contramuslo pollo, 40-50g pasta integral, 75ml leche, 75ml agua, champis, cebolla, 20-30g mozzarella, sal, pimienta y 0-10ml aceite	Pieza de fruta a elegir (150-200g)	Burger Wrap: 100g carne picada de pollo , 1 piadina, 30g queso, verduras, pepinillos, salsas zero, cebolla en polvo y 0-10ml aceite
DOMINGO	Ayuno: Puedes tomar agua, café, té o cualquier infusión SIN azúcar	Ayuno: Puedes tomar agua, café, té o cualquier infusión SIN azúcar	Ñoquis con pollo y verdura: 100-150g carne picada de pollo , 120-140g ñoquis, 15-20g mozzarella, verduras, tomate triturado y especias	150-200g yogur griego light o yogur natural y 20-30g cereales sin azúcar	Panini y ensalada: 80-100g fiambre de pavo , 70-80g pan integral , 25g tomate frito, 45-50g queso mozzarella, orégano y vegetales.