

Plan alimenticio – Déficit calórico

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	1 vaso de leche y un mini con 40 g de pan y 1 loncha de jamón ibérico	Tortilla de 2 huevos con 1 rebanada de pan integral y 1/4 aguacate.	Huevos revueltos con pan integral + Café	1 vaso de leche y un mini con 40 g de pan y 1 loncha de jamón ibérico	tortilla de 2 huevos con 1 rebanada de pan integral y 1/4 aguacate	Huevos revueltos con pan integral + Café	tortilla de 2 huevos con 1 rebanada de pan integral y 1/4 aguacate
Snack	1 pieza de fruta y un puñado de frutos secos	100 gramos de queso batido con 5-7 fresas y 2 nueces.	Frutos rojos con nueces	Frutos rojos con nueces	Frutos rojos con nueces	4 lonchas de pavo con 30 gramos de queso cottage y 2 tostas de maíz.	Frutos rojos con nueces
Almuerzo	1 ensalada hortelana, pollo al limón con guarnición de arroz integral y 1 pieza de fruta.	150 gramos de pollo a la plancha con 100 gramos de arroz cocido.	Pollo a la plancha con brócoli	Pollo al horno con patatas + Jugo de sandia	1 ensalada hortelana, pollo al limón con guarnición de arroz integral y 1 pieza de fruta.	Pollo al horno con patatas + Jugo de sandia	1 ensalada hortelana, pollo al limón con guarnición de arroz integral y 1 pieza de fruta.
Snack	4 lonchas de pavo con 30 gramos de queso cottage y 2 tostas de maíz.	2 tostadas con queso fresco.	Jamón + jugo de naranja	Frutos rojos con nueces	Batido de mango y coco	2 tostadas con queso fresco.	4 lonchas de pavo con 30 gramos de queso cottage y 2 tostas de maíz.
Cena	Crema de verduras, pescado a la plancha con guarnición de verdura y un yogur.	150 gramos de merluza con espárragos trigueros y tomate a la plancha.	Ensalada con picadillo de atún con huevo	Ensalada de Salmon ahumado, pepino, piña y nueces	150 gramos de merluza con espárragos trigueros y tomate a la plancha.	Crema de verduras, pescado a la plancha con guarnición de verdura y un yogur.	Crema de verduras, pescado a la plancha con guarnición de verdura y un yogur.