

Plan alimenticio - Superávit calórico

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Huevos revueltos con pan integral + Café	Batido de plátano, fresas y nueces	Jamón + jugo de naranja	Frutos rojos con nueces	Batido de mango y coco	Macedonia de frutas con almendras	Huevo frito con jamón y pimientos + jugo de frutas
Snack	4 lonchas de pavo con 30 gramos de queso cottage y 2 tostas de maíz.	1 ensalada hortelana, pollo al limón con guarnición de arroz integral y 1 pieza de fruta.	100 gramos de queso batido con 5-7 fresas y 2 nueces.	4 lonchas de pavo con 30 gramos de queso cottage y 2 tostas de maíz.	1 ensalada hortelana, pollo al limón con guarnición de arroz integral y 1 pieza de fruta.	100 gramos de queso batido con 5-7 fresas y 2 nueces.	4 lonchas de pavo con 30 gramos de queso cottage y 2 tostas de maíz.
Almuerzo	Ensalada granjera de pollo	Berenjenas rellenas de carne + yogurt griego	Salchicha con verduras y papas	Pollo a la plancha con brócoli	Tortilla de alcachofa con cebolla y jamón	Patatas fritas y rodajas de calabacín	Pollo al horno con patatas + Jugo de sandía
Snack	1 ensalada hortelana, pollo al limón con guarnición de arroz integral y 1 pieza de fruta.	4 lonchas de pavo con 30 gramos de queso cottage y 2 tostas de maíz.	1 ensalada hortelana, pollo al limón con guarnición de arroz integral y 1 pieza de fruta.	4 lonchas de pavo con 30 gramos de queso cottage y 2 tostas de maíz.	100 gramos de queso batido con 5-7 fresas y 2 nueces.	4 lonchas de pavo con 30 gramos de queso cottage y 2 tostas de maíz.	1 ensalada hortelana, pollo al limón con guarnición de arroz integral y 1 pieza de fruta.
Cena	Hortalizas preparadas al gusto + arándanos	Huevo revuelto con espinacas y pavo troceado	Ensalada de Salmon ahumado, pepino, piña y nueces	Tortilla de alcachofa, cebolla y jamón	Lomo de cerdo con espárragos y berenjenas	Ensalada con picadillo de atún con huevo	Sepia a la plancha con pepino y tomate

Zomiwho