

Plan alimenticio – Recomposición corporal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Tortilla de 2 huevos con 1 rebanada de pan integral y 1/4 aguacate.	Huevo frito con jamón y pimientos + jugo de frutas	Tortilla de 2 huevos con 1 rebanada de pan integral y 1/4 aguacate.	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.	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.
Snack	100 gramos de queso batido con 5-7 fresas y 2 nueces	100 gramos de queso batido con 5-7 fresas y 2 nueces	100 gramos de queso batido con 5-7 fresas y 2 nueces	100 gramos de queso batido con 5-7 fresas y 2 nueces	100 gramos de queso batido con 5-7 fresas y 2 nueces	100 gramos de queso batido con 5-7 fresas y 2 nueces	100 gramos de queso batido con 5-7 fresas y 2 nueces
Almuerzo	150 gramos de pollo a la plancha con 100 gramos de arroz cocido.	Pollo a la plancha con brócoli	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.	1 ensalada hortelana, pollo al limón con guarnición de arroz integral y 1 pieza de fruta.	Pollo a la plancha con brócoli	150 gramos de pollo a la plancha con 100 gramos de arroz cocido.
Snack	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.	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.	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.
Cena	150 gramos de merluza con espárragos trigueros y tomate a la plancha.	Hortalizas preparadas al gusto + arándanos	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.	Hortalizas preparadas al gusto + arándanos	150 gramos de merluza con espárragos trigueros y tomate a la plancha.

Zomiwho