|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dia | Desayuno | Media Mañana | Comida | Merienda | Cena |
| Lunes | Un vaso de leche semidesnatada o bebida vegetal con 6 cucharadas de copos de avena y un plátano. | 6 nueces y una naranja | Una ensalada preparada con escarola, un puñado de tomatitos, 20 gramos de pasta integral  y 1 cucharadita de semillas de sésamo negro. De segundo plato, una filete de pavo a la plancha aderezado con pimienta y orégano. Para el postre, una mandarina. | Un yogur descremado y una rebanada de pan integral con una loncha de jamón desgrasado | Tortilla de setas hecha con un huevo y dos claras. De postre una macedonia de fresas y piña. |
| Martes | Un yogur descremado con un cuarto de mango y un kiwi. Cuatro cucharadas de copos de avena, centeno y teff. | 8 almendras crudas y 2 mandarinas. | De primero unas lentejas con acelgas, tomate y especias. De segundo plato rueda de salmón a la plancha, y una manzana para el postre. | Una rebanada de pan integral con 10 gramos de requesón y 10 gramos de virutas de atún seco o mojama de atún. | Ensalada de medio aguacate con una naranja y 1 filete de pollo a la plancha en dados. |
| Miércoles | Un vaso de leche semidesnatada o bebida vegetal con 4 cucharadas de muesli. Una pera. | 10 avellanas crudas. 1 plátano. | Cuscús con pimiento y champiñones. Una rueda de merluza a la plancha. Una taza de fresas. | Una rebanada de pan integral untada con una cucharada de pasta de cacahuete pura. Y una naranja. | Alcachofa asada sobre medio vaso de arroz integral cocido y con almejas al vapor. De postre una pera. |
| Jueves | Un yogur descremado con arándanos azules y grosellas y 2 tortitas de avena sin azúcar. | 6 nueces y dos mandarinas | Berenjena y pimientos rojos asados, con 4 sardinas a la plancha y trigo sarraceno cocido. De postre una manzana. | Rebanada de pan integral con medio aguacate y 10 gramos de bacalao ahumado. | Espárragos verdes con chuletitas de conejo a la plancha y mijo cocido. Piña de postre |
| Viernes | Un vaso de kéfir de leche con fresas y cuatro cucharadas de copos de avena. | 6 nueces pacanas y un plátano. | Ensalada de quinoa con pimiento, tomate y pepino. Hamburguesa de ternera magra a la plancha. De postre una pera. | Rebanada de pan integral con pavo asado y puntas de espárragos blanco. | Champiñones a la plancha con una lubina asada con ajos y de postre una naranja. |
| Sábado | Un crepe de teff con arándanos y 3 cucharadas de queso de untar descremado | 8 almendras y un plátano | De primer plato un Hummus de garbanzos y sésamo con bastoncitos de zanahoria y calabacín. De segundo una pata de conejo asada y de postre un kiwi | Rebanada de pan integral con pasta de nueces pura. | De primero unas endivias a la plancha con vinagreta ligera. De segundo plato un salteado de guisantes con sepia o calamar y una macedonia de frambuesas y manzana de postre. |
| Domingo | Dos tortitas de avena con ruedas de plátano. | Un yogur descremado con 10 avellanas y una pera. | Ensalada de arroz integral con medio aguacate, dados de atún a la plancha, gajos de naranja y una cucharadita de semillas de lino. Y una manzana | Una taza de palomitas de maíz naturales. Medio vaso de kéfir de leche. | Brochetas de calabacín, pollo, berenjena y champiñón asadas o a la plancha con 6 cucharadas de mijo cocido.  Y una macedonia de kiwi y fresas. |