

¿SOBREPESO?

Nutri5Tech

Miércoles y Sábados

DESAYUNO

Gachas de avena con leche y canela y trocitos de plátano

MERIENDA

Kiwi

ALMUERZO

Lomos de trucha al horno con tomate y cebolla.
1 Taza de Arroz
1 Taza de Lechuga
1 Taza de Zanahoria

MERIENDA

Manzana

CENA

Pavo con cebolla, calabacín y salsa de soja
Manzana