

# ¿BAJO PESO?

Nutri5Tech

Martes y Viernes

## DESAYUNO

Tostada integral con tomate  
y yogur con manzana

## MERIENDA

Mandarina

## ALMUERZO

Berenjenas rellenas de pollo y  
verduras  
Pieza de fruta

## MERIENDA

Tortitas de arroz con queso  
fresco y pavo

## CENA

Ensalada griega.  
Dorada al horno  
100 Gramos de Cafe