

# PLAN SEMANAL DE COMIDA

Mantenimiento Saludable

## Lunes

- Desayuno: Avena con banano y linaza
- Merienda mañana: 1 fruta pequeña
- Almuerzo: Arroz + frijoles + huevo + ensalada
- Merienda: Yogur natural
- Cena: Ensalada con garbanzos y tortilla



## Martes

- Desayuno: Pan integral con aguacate
- Merienda mañana: Zanahoria con limón
- Almuerzo: Gallo pinto + ensalada fresca
- Merienda: Galletas integrales + té
- Cena: Tortilla con vegetales cocidos



## Miércoles

- Desayuno: Avena cocida + pasas
- Merienda mañana: Pepino con limón
- Almuerzo: Pasta + huevo duro + repollo
- Merienda: 1 taza de frutas
- Cena: Sopa de vegetales + pan integral



## Jueves

- Desayuno: Gallo pinto + café
- Merienda mañana: Yogur + semillas
- Almuerzo: Arroz con lentejas + ensalada
- Merienda: Agua con limón y pan
- Cena: Pan con queso y tomate



## Viernes

- Desayuno: Pan con tomate y sal
- Merienda mañana: 1 taza de papaya
- Almuerzo: Arroz + frijoles + tortilla + huevo
- Merienda: Té + galletas integrales
- Cena: Crema de ayote + 1 tostada integral

