

# PLAN SEMANAL DE COMIDA

Ganar Masa Muscular

## Lunes

- Desayuno: Gallo pinto + huevo
- Merienda mañana: Vaso de leche + banano
- Almuerzo: Arroz + carne molida + ensalada
- Merienda: Avena con leche
- Cena: Pan con mantequilla de maní



## Martes

- Desayuno: Avena con fruta
- Merienda mañana: Yogur natural + semillas
- Almuerzo: Pasta con huevo duro + tomate
- Merienda: Pan integral con aguacate
- Cena: Arroz con frijoles + huevo



## Miércoles

- Desayuno: Pan con queso + café
- Merienda mañana: 1 fruta (guayaba, etc.)
- Almuerzo: Arroz con lentejas + huevo frito
- Merienda: Batido de banano y leche
- Cena: Tortilla con picadillo de papa



## Jueves

- Desayuno: Pan con huevos revueltos
- Merienda mañana: Batido de avena + cacao
- Almuerzo: Arroz + sardina + ensalada de repollo
- Merienda: Galletas integrales + leche
- Cena: Tortilla con frijoles y huevo



## Viernes

- Desayuno: Avena con pasas
- Merienda mañana: 1 banano + té
- Almuerzo: Pasta con salsa natural y huevo
- Merienda: Yogur + pan integral
- Cena: Gallo pinto con aguacate

