**Sofia Peralta – Nutrición**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | DESAYUNO | ALMUERZO | 1/2 TARDE | MERIENDA | CENA |
| LUNES | tE verde huevos revueltos y una tostada de pan de semillas con queso cuartirolo | 200gr de bife de carne con pure de papa y zapallo (medio plato) y ensalada a eleccion | una manzana o banana con dos cucharadas de crema de mani | infusion con dos tostadas, queso untable y meremelada light | 200 gr de pechuga de pollo a la mostaza con ensalada de tomate, zanahoria y dos huevos |
| MARTES | infusion con 3 galletas de arroz, crema de mani y banana | tres hamburguesas caseras con dos rodajas de coreanito hervido y dos huevos | una fruta a eleccion y 5 nueces o almendras | limonada con dos tostadas, queso untable finlandia balance y 3 huevos revueltos | 2 porciones de tarta de verduras y carne o pollo con queso y 2 huevos hervidos |
| MIERCOLES | infusion con 2 tostadas, 1 feta de jamon y una feta de queso en cada tostada y una fruta | 200gr pechuga de pollo con medio plato de ensalada rusa (papa, dos huevos, arveja y una cucharada de mayonesa light ) | una barrita de ceral, una fruta y 5 nueces o almendras | un vaso de yogur con una cucharadita de chia (opcional) 3 cucharadas de granola, 5 nueces y media fruta a eleccion | 200gr de Bife de carne con ensalada mixta condimentada con vinagre y una cucharada de aceite (ej. tomate, lechuga, zanahoria) y 4 cucharadas de arroz |
| JUEVES | tortilla de avena con 3 cucharadas de avena, un huevo, edulcorante y vainillin y media medida de proteina en polvo (opcional) | dos supremas al horno con media taza de arroz y 3 cucharadas de arveja, un tomate y dos huevos | limonada y 5 nueces y una fruta a eleccion | infusion con dos tostadas de pan, queso untable finlandia balance y mermeada light | salteado de vegetales (acelga, espinaca o zapallitos), 200 gr de carne molida |
| VIERNES | infusion con dos tostadas de pan y queso finlandia balance con dos huevos revueltos y media palta | carne al horno con verduras (cebolla, pimiento) y papas al horno o pure (medio plato-9 | un alfajor de arroz | Infusión con una tortilla de avena ( 4 cucharadas de avena y dos huevos, vainillin y edulcorante) | 2 bifes de carne con un Omelette de 3 huevos enteros y queso con ensalada a eleccion (opcional) |
| SABADO | un vaso de Yogur con 4 cucharadas de granola, avena o cereal sin azucar y una fruta | media taza de arroz cocido con una lata de atun y tomate | una barra de cereal con una manzana o banana con crema de mani | infusion con 2 tostada de pan integral dos fetas de jamon y dos fetas de queso y dos huevos revueltos | PERMITIDO |
| DOMINGO | te verde con una tortilla de avena 3 cucharadas de avena, dos huevos) | sandwich de pollo con 200g pechuga, lechuga y tomate, adherezo a eleccion) | un vaso de yogur y un alfajo de arroz | infusion con dos tostadas, queso untable finlandia balnce y media palta | carne al horno o a la plancha con una tortilla de acelga, zapallito, brocoli o espinaca (realizada con 2 huevos ) |