**Sofia Peralta – Nutrición**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | DESAYUNO | ALMUERZO | 1/2 TARDE | MERIENDA | CENA |
| LUNES | infusion y dos tostadas de pan de semillas con queso untable y dos huevos revueltos | dos bifes de carne con ensalada mixta a eleccion y 5 cucharadas de arroz comun o integral | una manzana untada con una cucharada de crema de mani | infusion con 3 galletas de arroz y mermelada | dos filets de pollo con omelette de dos huevos enteros y queso |
| MARTES | infusion con dos tostadas, una feta de jamon y una feta de queso en cada una | dos supremas napolitanas al horno con 4 cucharadas de arroz y 4 cucharadas de arveja | una fruta a eleccion y 5 nueces o almendras | infusion con dos tostadas, una feta de jamon y una queso en cada una | salteado de vegetales (espinaca, acelga, zapallito, etc) con carne molida (un puñado) |
| MIERCOLES | 1 limonada o jugo de naranja con dos tostadas, queso untable finlandia balance y 3 huevos revueltos | dos bifes de pechuga de pollo con medio plato de ensalada rusa (papa, dos huevos, arveja y una cucharada de mayonesa light ) | un vaso de yogur con 4 cucharadas de granola o cereal sin azucar y 5 nueces o almendras | te verde con dos tostadas pan de semillas, queso untable y media palta | Dos bifes de carne con pure de papa y zapallo (medio plato) y ensalada a eleccion |
| JUEVES | tortilla de avena con 3 cucharadas de avena, un huevo, edulcorante y vainillin o ralladura de limon (opcional) | 5 cucharadas de arroz con atun y 5 cucharadas de lenteja o arveja | limonada y 5 nueces y una fruta a eleccion | infusion con dos tostadas de pan, queso untable finlandia balance y dos huevos revueltos | 2 porciones de tarta de verduras y carne o pollo con queso y 2 huevos hervidos |
| VIERNES | infusion con dos tostadas de pan y queso finlandia balance y media palta | dos bifes de carne al horno con verduras (cebolla, pimiento opcional) y papas al horno o pure (medio plato) | un vaso de yogur y un alfajor de arroz | Infusión con una tortilla de avena ( 3 cucharadas de avena y un huevo, vainillin y edulcorante) | dos 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 cucharada de semillas de chia | sandwich de pollo (dos filets) con lechuga y adherezo a eleccion | una manzana o banana con crema de mani o 5 nueces | un vaso de yogur con dos tostadas de pan de semillas, queso untable finlandia balance | PERMITIDO |
| DOMINGO | te verde con una tortilla de avena 3 cucharadas de avena, un huevo, edulcorante y vainillin) | un plato de pastas a eleccion (fideos, ravioles, ñoquis etc) con salsa de carne o pollo | un vaso de yogur y un alfajo de arroz | infusion con dos galletas de arroz y mermelada light | dos hamburguesas caseras con una tortilla de vegetales a eleccion realizada con dos huevos |