

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Desayuno	Cereales integrales con leche de soja sin azúcar	Vaso leche soja rebanada pan integral/aceite oliva virgen extra	Vaso leche soja una torta de naranja	Cereales especial K con leche de soja	Cafe con leche soja sin azúcar y rebanada integral con aceite de oliva	Cafe con leche soja sin azúcar rebanada multicereales y pasas con aceite	Cafe con leche soja sin azúcar una rodaja piña y una porción pane tonne
Comida	Salmon plancha Pure patatas Melon	Habichuelas estofadas Dos mandarinas Yoghurt fresa soja	Crema garbanzos, zanahoria, puerros, nabos chirivía con limón Hamburguesa tofu y pimientos Melon	Lentejas con chorizo Tres mandarinas	Pure patatas Pollo a la plancha con brócoli Dos mandarinas	Coliflor al vapor Pollo marinado Dos rodajas de piña	Sopa de pescado, arroz pimienta cebolla y gambas Calamares rebozados Una rodaja piña
Merienda	6 galletas integrales Una gelatina Una pera Una manzana	Tres galletas chocolate Gelatina fresa Rodaja piña	6 galletas chocolate Un actimel	Una manzana Una pera 3 galletas integrales	Una pera Una rodaja piña Un actimel 6 galletas	4 galletas integrales de chocolate 2 gelatina fresa	Una portion de pannetone Una mandarina
Cena	Sopa de verdura y fideos Huevo duro Una rodaja piña Un actimel	Sopa verduras Una pechuga pollo plancha Un actimel Un yoghurt fresa	Brocoli cocido Una tortilla francesa Un actimel	Sopa de espárragos, almendras y arroz Una rebanada integral con queso fresco Una rodaja de piña	Nuggets con patatas fritas y pepsi	Macedonia de frutas (peras, ciruelas, piña, y zumo de naranja)	Sandwich mixto 2 rodajas de piña
Bebida	Agua	Agua	Agua	Agua	Pepsi y agua	Agua	Agua

¿Cuántos productos procesados consumes a la semana?

31 productos procesados (galletas, cereales integrales, panettone)

¿Consumes demasiada carne roja o embutido?

3 veces a la semana como carne blanca, roja no como nunca y embutido comí un día sandwich mixto (fiambre de pavo)

¿Consumes pocos alimentos vegetales?

No todos los días mi madre me obliga a comer

¿Cuánto azúcar consumes a la semana?

Lo que es azúcar directa no le echo a la leche ni a nada pero si he de reconocer que la consumo de forma indirecta en las galletas.

¿Cuántas veces picoteas entre horas porque tienes hambre?

No acostumbró a hacerlo

¿Consumes suficientes legumbres? ¿Y frutos secos?

Legumbres suelo comer entre 3 y 4 veces a la semana pero frutos secos como muy pocos.