





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Café con leche, rebanada de pan de centeno con aguacate y dos lonchas de pavo. Una ciruela	Café con leche, rebanada de pan de centeno con aguacate y jamón serrano. Yogurt 0% con un kiwi	Café con leche, rebanada de pan de centeno con 1/2 huevo cocido y tomate kumato. 2 Nueces con una ciruela	Café con leche, rebanada de pan de centeno, medio tomate con aguacate. Zum de naranja y 5 almendras	Café con leche, 4 galletas de fibra digestivas con 2 onzas de chocolate. Yogurt de soja con 2 nueces	Café con leche, tortilla francesa con 1 huevo, 1 rebanada de pan de centeno con tomate y 1 kiwi	Café con leche con 2 magdalenas
MEDIA MAÑANA	Proteína	Proteína	Proteína	Proteína	Proteína	Proteína	Proteína
COMIDA	Gambas a la plancha con ensalada. POSTRE: Manzanilla	ENSALADA FRÍA: Macarrones de espelta, un huevo escalfado, espinacas y tomate kumato. POSTRE: Infusión digestiva	 SANDWICH PROTÉICO: 2 Rebanadas de pan de centeno, 2 lonchas de pavo, 1/2 tomate, 2 lonchas de jamón serrano, 1 loncha de queso havarti, aguacate y huevo a la plancha. POSTRE: Yogurt 0% con 2 fresas y 5 almendras	Filete de ternera a la plancha con ensalada de espinacas y pepino. POSTRE: 1 Ciruela	 COUS-COUS POSTRE: Infusión de roibos	Ensalada de langostinos, espinacas, tomate kumato, aguacate y huevo cocido. POSTRE: Fresas	Dorada a la plancha con ensalada
MERIENDA	Manzana verde	Zumo de naranja	1 Rodaja de piña y 1/2 Kiwi	Manzana roja	1/2 Kiwi, 4 frambuesas, 6 almendras, 1 rodaja de piña	2 Tortas de arroz	Yogurt 0%
CENA	Pechuga de pollo a la plancha con queso havarti y espinacas (todo junto). POSTRE: Gelatina Light	Dorada al horno con puré de patatas y guisantes. POSTRE: Infusión relax	Bacalao a la plancha con ensalada de espinacas, cherrys y pepino. POSTRE: Manzanilla	ENSALADA SERRANA: Espinacas, canónigos, pechugas de pollo a la plancha, 2 lonchas de jamón serrano, 1 loncha de pavo, 1 loncha de queso havarti y cherrys. POSTRE: 5 frambuesas	Brochetas de pollo a la plancha acompañadas de verduras a la plancha. POSTRE: Infusión digestiva	¡ LIBRE !	Salmón a la plancha con ensalada

ATENCIÓN: ESTE ES EL PLANNING DE ALIMENTACION DE MI SEMANA. ES RECOMENDABLE SEGUIR UN PLAN SIEMPRE ASESORADO PREVIAMENTE POR UN NUTRICIONISTA PROFESIONAL ORIENTADO A CADA CASO