

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
DÍA 1	50g de copos de avena con 200 ml de leche desnatada y un cacito (30g) de aislado de proteína de suero de leche. 1 naranja	Un puñado de almendras naturales (30g aprox). Una manzana	200g de filete de ternera a la plancha con 60g de arroz integral o basmati y espárragos con limón y aceite de oliva virgen.	Dos mandarinas	250g de brócoli hervido con filete de lenguado a la plancha.
DÍA 2	Dos tostadas de pan integral con una cucharadita de aceite de oliva virgen. Dos yogures desnatados naturales.	Dos rebanadas de pan integral con una lata de atún al natural	250g de espinacas hervidas con filete de pavo a la plancha y 40g de aguacate	Dos rodajas de piña	250g de salmón a la plancha con limón y espárragos blancos
DÍA 3	50g de copos de avena con 200 ml de leche desnatada y un cacito (30g) de aislado de proteína de suero de leche. Un Plátano	Un puñado de nueces (30g aprox) y una taza de fresas	100g de garbanzos en ensalada (pimiento verde/rojo, cebolla, tomate, jamón york). Yogur desnatado natural.	Un puñado de uvas	Dos huevos cocidos con salteado de verduras (brócoli, coliflor, zanahoria...). Yogur desnatado natural
DÍA 4	Dos tostadas de pan integral con una cucharadita de aceite de oliva virgen. Dos yogures desnatados naturales.	Dos rebanadas de pan integral con dos lonchas	Dorada a la plancha y limón con 60g de arroz integral o basmati y tres rodajas de calabacín a la plancha	Dos Kiwis	Pechuga de pollo a la plancha con pimienta negra y espárragos verdes. Taza de fresas
DÍA 5	50g de copos de avena con 200 ml de leche desnatada y un cacito (30g) de aislado de proteína de suero de leche. Un Plátano	Un puñado de almendras naturales (30g aprox) y una taza de fresas	60g de spaguetti con carne picada y tomate natural triturado y cebolla. Una pera	Zumo de naranja natural	250g de coliflor/brócoli con filete de merluza a la plancha con tomate natural triturado.
DÍA 6	Dos tostadas de pan integral con una cucharadita de aceite de oliva virgen. Dos yogures desnatados naturales	Dos rebanadas de pan integral con una lata de atún al natural y aceite de oliva virgen	Filete de ternera magro especiado (ajo, perejil y limón exprimido) con setas a la plancha.	Una Naranja	60g de arroz integral o basmati con filete de bacalao a la plancha y ensalada (canónigos, tomate, cebolla y zanahoria)
DÍA 7	<b>DÍA LIBRE</b>				