

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	1 vaso de leche desnatada y 60g de pan integral con un cuarto de aguacate	1 vaso de bebida de soja y 60g pan integral con hummus tomate	Té rooibos con leche desnatada y 60g de pan integral con mermelada light	Licuada de yogur desnatado (200cc) y 40g de avena	Un vaso de leche desnatada con 4 biscotes y un cuarto de aguacate	1 vaso de bebida de soja y 60g de pan integral con queso 0% y tomate	1 vaso de leche desnatada con 40g de copos de avena
Almuerzo	1 manzana y 6 avellanas	1 plátano y 6 anacardos	1 taza de frambuesas y 2 nueces	1 rodaja de piña y 6 avellanas	2 mandarinas y 10 pistachos	1 naranja y 2 nueces	1 manzana y 8 almendras
Comida	Revuelto de verduras con atún al natural, mejillones y arroz integral. Kéfir desnatado	Pasta integral con mix de setas y salsa de soja. Yogur desnatado	Acelgas con patata mediana Hamburguesa 1 manzana	Ensalada de lechuga, tomate, pimiento, cebolla, cuscús y salmón ahumado. Kéfir desnatado	Arroz integral con judías verdes salteadas y pollo. 1 mandarina	Repollo con arroz, ajo y pimentón. Revuelto de un huevo y champiñones Yogur desnatado	Potaje de garbanzos con calabaza y calamares. 1 manzana
Merienda	Batido de yogur desnatado, kiwi y avena	Infusión + pera	Té + tarrina de queso 0% con tomate	Pan integral con mermelada light e infusión	Palomitas caseras (40g) y 2 mandarinas	1 naranja + 60g pan integral con hummus	Yogur desnatado + 2 mandarinas
Cena	Muslo de pollo sin piel con verduras variadas 4 biscotes 1 mandarina	Verduras y patata al horno con tomillo. Calamar y gambas a la plancha Yogur natural	Emperador a la plancha con calabacín y champiñones Yogur 0,0%	Puré de calabaza (cebolla, patata pequeña y calabaza) Pavo a la plancha Yogur desnatado	Ensalada de tomate, lechuga y pepino Abadejo al horno con limón Yogur 0,0%	Mil hojas de berenjena y calabacín Lubina con tomate Yogur natural	Wok de pasta con verduras salteadas Conejo al horno con vino blanco, ajo y perejil Yogur 0,0%

Lista de la compra

Lista de compra: leche de soja, leche desnatada, tarrina de queso 0%, yogur desnatado, té verde, cuscús, kéfir desnatado, pan integral, mermelada light, biscotes integrales, cuscús, hummus, avena, avellana, nueces, almendras, anacardos, pistachos, pavo, conejo, pollo, abadejo, emperador, lubina, calamares, gambas, salmón ahumado, atún al natural (lata), arroz, pimiento, berenjena, cebolla, patata, garbanzo, judías verdes, coliflor, acelgas, repollo, patatas, lechuga, tomate, cebolla, pepino, calabacín, calabaza, champiñones, zanahorias, setas, huevos, ajo, tomillo, naranja, plátano, manzana, kiwi, mandarina, aguacate, piña, granada, salsa de soja.