

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	1 vaso de bebida de soja y 60g de pan integral con pavo y tomate	1 vaso de leche desnatada y 60g de pan integral con mermelada light	1 vaso de leche desnatada con 40g de copos de avena	Café con leche desnatada y 4 biscotes con hummus	1 vaso de leche desnatada y 60g de pan integral con mermelada light	Té verde y 60g de pan integral con una tarrina de queso fresco	1 vaso de bebida de soja y 60g de pan integral con jamón dulce y tomate
Almuerzo	2 tortitas de arroz y una pera	1 rodaja de piña	2 tortitas de arroz y una manzana	Macedonia de mandarina y kiwi	2 tortitas de arroz y 2 mandarinas	1 naranja y 6 anacardos	1 pera y 6 avellanas
Comida	Arroz integral con verduras y salmón a la plancha. Una mandarina	Ensalada de canónigos con pepino, zanahorias y altramuces. Revuelto de huevo y setas + Yogur 0,0%	Tallarines con champiñones y rape al horno Un kiwi	Cazuela de judías blancas, verduras y sepia Yogur desnatado	Pasta integral a la jardinera con zanahorias y cherry Merluza al papillote Una mandarina	Dorada al vapor con brócoli, arroz y espárragos Yogur desnatado	Wok de garbanzos cocidos, verduras y pollo Un kiwi
Merienda	Yogur des. + 2 nueces	Plátano + 8 almendras sin freír	Mandarina + 6 avellanas	Naranja + 10 pistachos	Taza de frambuesas + 2 nueces	Plátano + 8 almendras sin freír	Yogur 0,0% con una cucharada de avena
Cena	Judías verdes rehogadas y pollo al papillote. 1 yogur 0,0%	Pimientos rellenos de arroz, cebolla y halibut Yogur desnatado	Pavo a la plancha con cebolla Kéfir desnata.	Espinacas con ajetes Lenguado con champiñones Yogur 0,0%	Cuscús con verduras Pollo a la plancha Kéfir desnatado	Ensalada variada Pavo al horno Yogur 0,0%	Ensalada de pepino y tomate Atún a la plancha Yogur desnata.

Lista de la compra

bebida de soja, leche desnatada, café, té verde, tarrina de queso fresco, yogur 0,0%, kéfir desnatado, yogur desnatado, cuscús, pan integral, biscotes, mermelada light, copos de avena, hummus, tortitas de arroz, arroz integral, huevos, tallarines, jamón dulce pavo (fiambre), setas, salmón, rape, sepia, lenguado, atún, merluza, dorada, halibut, pollo, pavo, tomate, canónigos, pepino, zanahoria, altramuces, champiñón, judías verdes y blancas, tomate cherry, brócoli, espárragos, garbanzos, pimiento, cebolla, plátano, mandarina, naranja, kiwi, pera, manzana, piña, frambuesas, anacardos, avellanas, nueces, almendras, pistachos.