

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	1 vaso de leche desnatada y 60g de pan con mermelada light	1 vaso de bebida de soja y 60g de pan integral con pavo y tomate	1 vaso de leche desnatada con 40g de copos de avena	Café con leche desnatada y 4 biscotes con hummus	Té con leche con 50g de cereales de maíz (con menos del 8% azúcar)	1 vaso de leche desnatada y 60g de pan integral con mermelada light	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	1 plato de espinacas salteadas 2 ruedas de lomo de cerdo + 1 patata mediana cocida 1 manzana	½ plato de lentejas con zanahoria y cebolla 2 rebanadas de pan integral 2 ciruelas	½ plato de macarrones con tomate natural y champiñones ½ rueda de bonito a la plancha 1 pera	3 alcachofas salteadas 1 muslo de pollo sin piel al horno 2 rebanadas de pan integral 1 rodaja de piña	½ plato de guisantes con ½ zanahoria y 5 champiñones 2 rebanadas de pan integral 5 fresas	1 plato de coliflor al vapor 1 rueda de pez espada 2 rebanadas de pan integral 2 mandarinas	Paella de pescado: ½ plato de arroz, pimiento verde, ½ cebolla, 5 almejas y 6 anillas de calamar Uvas blancas
Merienda	8 almendras sin freír + 1 plátano	6 avellanas + 1 mandarina	4 castañas + 1 pera	10 pistachos + 1 naranja	1 taza de frambuesas	2 nueces + 1 rodaja de piña	10 pistachos + 1 plátano
Cena	Tortilla de alcachofas 60g de pan integral Yogur 0,0%	Crema de calabacín Pollo al papillote Kéfir desnatado	Ensalada de canónigo Conejo al horno Yogur natural	Sopa de verduras Tortilla de champiñones Yogur 0,0%	Ensalada de rúcula con tomate cherry Lubina con champiñones Kiwi	Pimiento del padrón a la plancha y arroz integral Kiwi	Ensalada de col lombarda, tomate y zanahoria Rape a la plancha Kéfir desnatado

Lista de la compra

Lista de la compra: leche desnatada, bebida de soja, té, café, yogur 0,0%, kéfir desnatado, yogur natural, pan integral, mermelada light, copos de avena, cereales, biscotes, hummus, tortita de arroz, pavo (fiambre), lomo, pollo, conejo, bonito, pez espada, almejas, calamar, lubina, rape, tomate, espinaca, patata, lentejas, zanahoria, cebolla, macarrones, champiñón, alcachofa, guisante, coliflor, arroz, pimiento, huevo, calabacín, canónigo, rúcula, tomate cherry, col lombarda, pera, piña, manzana, mandarina, kiwi, naranja, ciruela, fresa, uva, plátano, castaña, avellana, anacardo, almendra, pistacho, nuez