

	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	1 taza de uvas y 2 nueces	1 rodaja de piña y 6 avellanas	1 manzana y 8 almendras	Macedonia de mandarina y kiwi + 10 pistachos	1 taza de arándanos con 6 avellanas	1 naranja y 6 anacardos	1 pera y 6 avellanas
Comida	Menestra de verduras Sardinitas a la plancha Yogur 0,0%	Potaje de garbanzo con calabaza y calamares Kéfir desnatado	Escalivada Pavo al curry 60g de pan integral Una breva	Cazuela de quinoa, verduras y pollo Yogur 0,0%	Ensalada variada de queso 0%, jamón dulce y nueces 4 biscotes integrales Yogur desnatado	Lasaña de espinacas, piñones y queso 0% Media taza de uvas	Guiso de lentejas, verduras y trocitos de pavo Un higo
Merienda	3 ciruelas	Batido de yogur desnatado y 40g de avena	200 cc de leche desnatada (café opcional)	1 rodaja de piña + plátano	1 naranja + 4 tortitas de arroz	60g de pan integral, mermelada light e infusión	Kiwi + té con leche desnatada (100cc)
Cena	Calabacines rellenos de verduras y lubina desmigada 60g de pan integral 1 pera	Tortilla de setas Arroz integral con tomate Yogur 0,0%	Sopa de cebolla y merluza Mandarina	Tortilla de alcachofas Arroz integral con zanahorias Yogur natural	Sopa crema de puerros y patata Dorada al paillote Yogur 0,0%	Sepia con alcachofas guisadas Yogur desnatado	Ensalada de rúcula con col lombarda y tomate cherry Pollo al papillote Kéfir desnatado

### Lista de la compra

leche desnatada, bebida de soja, té, mermelada light, yogur 0,0%, kéfir desnatado, queso 0%, tortitas de arroz, pan integral, copos de avena, biscotes, hummus, cereales maíz, quinoa, garbanzos, lentejas, curry, placas de lasaña, arroz integral, pavo (fiambre), jamón dulce, pavo, pollo, sardinas, dorada, lubina, calamares, sepia, tomate, calabaza, escalivada, calabacín, cebolla, huevos, setas, lechugas, alcachofas, puerros, patata, rúcula, lombarda, tomate cherry, uvas, piña, manzana, mandarina, kiwi, arándanos, naranja, pera, higo, brevas, ciruelas, plátano, nueces, avellana, almendras, pistachos, anacardos, piñones.