

PLAN DE BEACITA B



SEMANA 1



	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Café con leche desnatada (300 ml) + Tostada pan centeno (60g) con tomate y aguacate (30g)	Yogur desnatado (125g) con plátano (100g) y nuez, pistacho y almendra (20g total)	Ensalada de pimientos y tomate (180g) + Pavo a la plancha (160g) con patata asada (100g) + Manzana (150g)	Zumo naranja natural (250 ml) + 3 nueces (20g)	Brócoli al vapor (180g) + Lubina plancha (180g) con calabaza asada (90g) + Yogur desnatado (125g)
Martes	Yogur desnatado (125g) con avena (40g) y semillas de chía (10g)	Batido proteico (leche desnatada 300 ml + proteína suero 30g)	Lentejas cocidas (120g) con patata (60g) y costilla magra (60g) + Kiwi (120g)	Tortitas de arroz (25g) con miel (15g)	Crema de calabacín con patata (150g) + Tortilla de espárragos (1 huevo + 70g) + gelatina proteica (100g)
Miércoles	Café con leche desnatada (300 ml) + Tostada pan centeno (60g) con tomate y pavo (40g)	Plátano (120g) y nueces (15g)	Ensalada de canónigos, zanahoria, cebolla (150g) + Solomillo de pollo (180g) con calabacín y champiñones (180g) + Piña (150g)	Batido proteico (leche desnatada 300 ml + proteína suero 30g)	Corazones de alcachofa (140g) + Dorada al horno con tomillo y tomate cherry (180g) + Yogur desnatado (125g)
Jueves	Yogur desnatado (125g) con avena (40g) y semillas de chía (10g)	Yogur desnatado (125g) con plátano (100g) y nuez, pistacho y almendra (20g total)	Ensalada mixta con maíz (180g) + Ternera en tiras (120g) con cuscús (40g) y verduras (180g) + Manzana (150g)	Zumo naranja natural (250 ml) + Tostada pan integral (40g) con tomate (40g) y aceite (10g)	Espinacas hervidas (150g) + Lomo adobado (140g) con champiñones (100g) + gelatina proteica (100g)
Viernes	Café con leche desnatada (300 ml) + Tostada pan centeno (60g) con tomate y aguacate (30g)	Batido proteico (leche desnatada 300 ml + proteína suero 30g)	Macarrones integrales (75g) con jamón (25g) y tomate triturado (50g) + Kiwi (120g)	Zumo naranja natural (250 ml) + 3 nueces (20g)	Ensalada escarola y lechuga (160g) + Tortilla francesa (1 huevo + 1 clara) + Yogur desnatado (125g)
Sábado	Yogur desnatado (125g) con avena (40g) y semillas de chía (10g)	Plátano (120g) y nueces (15g)	Arroz blanco (50g) con guisantes (40g) y costilla magra (60g) + Piña (150g)	Zumo naranja natural (250 ml) + 2 tortitas Wasa con jamón (20g) y aceite (10g)	Lombarda salteada (120g) con nueces (15g) + Trucha a la plancha (230g) con espárragos blancos (140g) + gelatina proteica (100g)
Domingo	Café con leche desnatada (300 ml) + Tostada pan centeno (60g) con tomate y pavo (40g)	Yogur desnatado (125g) con plátano (100g) y nuez, pistacho y almendra (20g total)	Crema de verduras (200g) + Lomo de cerdo a la plancha (160g) con cebolla y tomate (120g) + Manzana (150g)	Batido proteico (leche desnatada 300 ml + proteína suero 30g)	Acelgas hervidas (180g) + Pollo al limón (150g) + Yogur desnatado (125g)

PLAN DE BEACITA B



SEMANA 2



	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Café con leche desnatada (250 ml) + tostada centeno (50g) con tomate y pavo (30g)	Queso fresco batido 0% (100g) + manzana (100g)	Ensalada verde + Pechuga pollo a la plancha (120g) + calabacín + Fresas (100g)	Tortitas arroz (3u) con mermelada sin azúcar (10g)	Acelgas hervidas con ajo + Bacalao al papillote (120g) con pimientos + Kéfir (100g)
Martes	Porridge con avena (30g), manzana (100g), canela y leche desnatada (250ml)	Pan integral (30g) con pavo (30g)	Alubias rojas en ensalada con lechuga y piña + Atún a la plancha (110g) + Manzana (1)	Yogur 0% natural (125g)	Tortilla 3 claras + 1 huevo + Ensalada canónigos y tomate + Yogur desnatado (125g)
Miércoles	Café con leche desnatada (250 ml) + pan centeno (40g) con jamón cocido (20g) y queso fresco 0% (30g)	Queso batido 0% (120g) + ciruelas pasas (2u) + semillas calabaza (5g)	Espinacas frescas en ensalada + lomo de cerdo a la plancha (100g) con patatas (100g) + Fresas (100g)	Tortitas arroz (3u) con queso fresco 0% (20g)	Crema calabaza y puerro + Salmón a la plancha (120g) con tomate + Kéfir
Jueves	Porridge con avena (30g), manzana (100g), canela y leche desnatada (250ml)	Plátano (1) + almendras (10g)	Setas con pavo salteadas + Atún a la plancha con pisto + Manzana	Pan wasa (2u) con pavo (30g)	Pechuga de pollo (120g) con ensalada de zanahoria y maíz + Yogur desnatado
Viernes	Café con leche desnatada (250 ml) + pan centeno (50g) con aguacate (20g) y tomate	Yogur 0% (125g) + fruta de temporada (100g)	Patata cocida con calabacín y tomate (160g) + Lomo de cerdo (120g) + Fresas	Batido proteico (leche desnatada 300 ml + proteína suero 30g)	Solomillo de pavo (120g) al vapor con verduras + Kéfir (100g)
Sábado	Porridge con avena (30g), manzana (100g), canela y leche desnatada (250ml)	Queso fresco batido (100g) + semillas + fruta seca (30g)	Espaguetis integrales (50g) con verduras salteadas + Lomo de cerdo a la plancha (100g) + Manzana	Tortitas arroz (3u) con mermelada sin azúcar (10g)	Tortilla de espinacas (3 claras + 1 huevo) + Ensalada col y zanahoria + Yogur desnatado
Domingo	Café con leche desnatada (250 ml) + pan centeno (50g) con mermelada sin azúcar (10g)	Plátano (1) + almendras (10g)	Crema de calabaza + Albóndigas de ternera (120g) en tomate natural + Fresas (100g)	Pan wasa (2u) con pavo (30g)	Ensalada de espinacas y queso fresco + Merluza al horno con ajo y perejil (130g) + Kéfir (100g)

PLAN DE BEACITA B



SEMANA 3



	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Café con leche desnatada (250 ml) + tostada pan centeno (50g) con tomate y aguacate (30g)	Pera (150g) + 10 almendras	Crema de calabaza + pechuga de pollo plancha (120g) con canónigos y maíz + manzana (1)	Pan wasa (2u) con queso fresco 0% (30g)	Corazones de alcachofa + lubina a la plancha (120g) con tomate + yogur natural desnatado
Martes	Espelta (30g) con avena (10g) y leche desnatada (250 ml)	Yogur natural 0% con plátano (100g) y semillas calabaza (5g)	Ensalada de lentejas y arroz (30g) con nueces + kiwi	Membrillo sin azúcar (30g) + nueces (10g)	Crema de puerros + tortilla espinaca (3 claras + 1 huevo) + leche desnatada con cacao
Miércoles	Porridge con leche desnatada (250 ml), plátano (100g), cacao (5g)	Pan de centeno (30g) con jamón serrano (20g) y aceite (1c.p.)	Verduras hervidas (judía verde, zanahoria, brócoli) + pavo plancha (100g) + manzana	Yogur proteico + plátano (1)	Ensalada variada con tomate y zanahoria + trucha plancha (120g) + yogur natural 0%
Jueves	Tostada pan centeno (40g) con jamón cocido (30g) y queso fresco 0% (30g)	Pera (150g) + 10 almendras	Puré de guisantes + albóndigas pollo caseras (120g) en salsa natural + kiwi	Pan wasa (2u) con queso fresco 0% (30g)	Acelgas hervidas + salteado pollo (100g) con pimienta verde + leche desnatada cacao
Viernes	Espelta (30g) con avena (10g) y leche desnatada (250 ml)	Yogur natural 0% con plátano (100g) y semillas calabaza (5g)	Arroz integral (40g) con carne picada magra (70g) y tomate + manzana	Membrillo sin azúcar (30g) + nueces (10g)	Patata cocida (100g) + lomo cerdo a la plancha (100g) con calabacín + yogur desnatado
Sábado	Porridge leche desnatada (250 ml), avena (30g), plátano (100g), cacao (5g)	Pan centeno (30g) con jamón serrano (15g)	Espaguetis integrales (40g) con espinaca y pasas + solomillo cerdo (120g) con zanahoria + kiwi	Yogur proteico + plátano (1)	Ensalada de lechuga y cebolla + tortilla con judías verdes + zanahoria + leche cacao
Domingo	Tostada pan centeno (30g) con tomate (30g) y aguacate (30g) + Café con leche desnatada (250 ml)	Queso fresco batido (100g) + kiwi (100g) + anacardos (10g)	Ensalada variada + ternera salteada (100g) con cuscús (30g) y verduras + manzana	Pan wasa (2u) con queso fresco 0% (30g)	Crema de zanahoria con jengibre + merluza plancha (120g) con verduras + yogur

PLAN DE BEACITA B



SEMANA 4



	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Café con leche desnatada (300 ml) + Avena (30g) + Ciruela pasa (15g) + 2 nueces (15g)	Sándwich pan integral (50g) con pavo (40g)	Judías verdes salteadas con jamón (180g) + Filete de ternera a la plancha (130g) + Kiwi (100g)	Natillas ligeras sin azúcar	Ensalada de remolacha + Dorada a la plancha (180g) con calabaza asada + Yogur natural desnatado (125g)
Martes	Café con leche desnatada (300 ml) + Tostada pan centeno (60g) con tomate y aceite de oliva (7g)	Kiwi (180g) + 2 nueces (15g)	Ensalada de lentejas (100g) con quinoa (40g), tomate y zanahoria + Tofu a la plancha (100g) + Mandarina (150g)	Zumo de naranja (250 ml) + Pan wasa (3 uds) con tomate	Alcachofas con aceite de oliva + Tortilla con queso y ensalada de tomate y aguacate + Kéfir (100g)
Miércoles	Café con leche desnatada (300 ml) + Avena (50g) + Semillas de chía (7g)	Tostada pan centeno (60g) con tomate	Consomé vegetal + Lomo a la plancha (150g) con ensalada verde + Mango (150g)	Batido proteico (leche desnatada 300 ml + proteína suero 30g)	Crema de calabaza + Bacalao (180g) con ensalada tomate, queso feta y pasas + Yogur natural desnatado (125g)
Jueves	Café con leche desnatada (300 ml) + Avena (30g) + Ciruela pasa (15g) + 2 nueces (15g)	Sándwich pan integral (50g) con jamón cocido (40g)	Ensalada de canónigos (90g) y tomate + Estofado de ternera (130g) con patata (100g) y verduras + Kiwi (100g)	Natillas ligeras sin azúcar	Consomé de verduras + Pechuga de pollo a la plancha (160g) con champiñones + Kéfir (100g)
Viernes	Café con leche desnatada (300 ml) + Tostada pan centeno (60g) con jamón cocido (30g)	Kiwi (180g) + 2 nueces (15g)	Ensalada de pasta (75g) con huevo cocido + Atún al natural (80g) + Mandarina (150g)	Zumo de naranja (250 ml) + Pan wasa (3 uds) con jamón	Caldo vegetal con fideos + Tortilla francesa y queso fresco con lechuga + Yogur natural desnatado (125g)
Sábado	Café con leche desnatada (300 ml) + Avena (50g) + Semillas de chía (7g)	Tostada pan centeno (60g) con tomate	Espaguetis integrales con verduras (75g) + Hamburguesa de pavo (160g) + Mango (150g)	Batido proteico (leche desnatada 300 ml + proteína suero 30g)	Verduras cocidas (judía verde, zanahoria, patata) + Trucha asada (180g) + Kéfir (100g)
Domingo	Café con leche desnatada (300 ml) + Avena (30g) + Ciruela pasa (15g) + 2 nueces (15g)	Sándwich pan integral (50g) con pavo (40g)	Ensalada completa con tomate y zanahoria + Lomo a la plancha (130g) con patata asada + Kiwi (100g)	Natillas ligeras sin azúcar	Ensalada de patata y col lombarda + Sepia a la plancha (190g) con lechuga y tomate + Yogur natural desnatado (125g)

PLAN DE BEACITA B



SEMANA 5



	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Café con leche desnatada (300 ml) + Tostada pan centeno (60g) con tomate y aguacate (30g)	Yogur desnatado (125g) con plátano (100g) y nuez, pistacho y almendra (20g total)	Crema de calabacín y espinacas (180g) + Albóndigas de ternera (130g) en salsa casera + Kiwi (1)	Zumo naranja natural (250 ml) + 3 nueces (20g)	Verduras cocidas (180g) con dorada al horno (150g) + Yogur desnatado (1)
Martes	Yogur desnatado (125g) con avena (40g) y semillas de chía (10g)	Batido proteico (leche desnatada 300 ml + proteína suero 30g)	Lentejas con arroz y verduras (250g) + Atún a la plancha (120g) + Pera (1)	Tortitas de arroz (25g) con miel (15g)	Ensalada de canónigos y cebolla + Tortilla de champiñones (1 huevo + 2 claras) + Yogur proteico (1)
Miércoles	Café con leche desnatada (300 ml) + Tostada pan centeno (60g) con tomate y pavo (40g)	Plátano (120g) y nueces (15g)	Crema de zanahoria + Pollo al limón (160g) + Plátano (1)	Batido proteico (leche desnatada 300 ml + proteína suero 30g)	Guisantes salteados (90g) con hamburguesa casera de pavo (150g) + Yogur natural (1)
Jueves	Yogur desnatado (125g) con avena (40g) y semillas de chía (10g)	Yogur desnatado (125g) con plátano (100g) y nuez, pistacho y almendra (20g total)	Macarrones integrales (50g) + Lomo a la plancha (150g) con champiñones (100g) + Kiwi (1)	Zumo naranja natural (250 ml) + Tostada pan integral (40g) con tomate (40g) y aceite (10g)	Caldo de ternera + Corvina al horno (150g) con espárragos + Yogur proteico
Viernes	Café con leche desnatada (300 ml) + Tostada pan centeno (60g) con tomate y aguacate (30g)	Batido proteico (leche desnatada 300 ml + proteína suero 30g)	Crema de calabacín + Tortilla de huevo y sésamo (1 huevo + 30g) con ensalada + Pera (1)	Zumo naranja natural (250 ml) + 3 nueces (20g)	Ensalada mixta + Merluza al horno con cebolla y patata (100g) + Yogur natural
Sábado	Yogur desnatado (125g) con avena (40g) y semillas de chía (10g)	Plátano (120g) y nueces (15g)	Guiso de ternera con menestra de verduras (180g) + Plátano (1)	Zumo naranja natural (250 ml) + 2 tortitas Wasa con jamón (20g) y aceite (10g)	Cogollos rellenos de salteado de salchichas magras (150g) y setas + Yogur proteico
Domingo	Café con leche desnatada (300 ml) + Tostada pan centeno (60g) con tomate y pavo (40g)	Yogur desnatado (125g) con plátano (100g) y nuez, pistacho y almendra (20g total)	Crema de puerros + Albóndigas de pollo (160g) en salsa ligera + Kiwi (1)	Batido proteico (leche desnatada 300 ml + proteína suero 30g)	Sopa ligera de sémola + Tortilla de patata ligera (1 huevo + 90g patata) + Yogur natural

PLAN DE BEACITA B



SEMANA 6



	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Café con leche desnatada (300 ml) + tostada centeno (60g) con tomate y pavo (40g)	Queso fresco batido 0% (120g) + manzana (130g)	Ensalada lechuga (100g) y cebolla (80g) + Pechuga de pavo (150g) con patata asada (130g) + Naranja (150g)	Zumo natural (250 ml), pan wasa (2) con mermelada sin azúcar (20g)	Crema de puerros (180g) + Albóndigas de pollo (150g) con salsa de tomate + Yogur desnatado con cacao
Martes	Porridge con avena (40g), manzana (120g), canela y leche desnatada (300 ml)	Pan integral (40g) con pavo (40g)	Lentejas con arroz basmati (180g) y verduras + Pavo muslo (150g) + Piña (180g)	Batido de proteína whey (30g) con leche desnatada (300 ml)	Ensalada de canónigos y zanahoria + Tortilla francesa (1 huevo + 2 claras) + Kéfir (100g)
Miércoles	Café con leche desnatada (300 ml) + pan centeno (50g) con jamón cocido (25g) y queso fresco 0% (40g)	Queso batido 0% (120g) + ciruelas pasas (3u) + semillas calabaza (8g)	Crema de zanahoria + Solomillo de pollo (150g) con zanahoria y maíz + Pera (170g)	Yogur proteico (120g), avena (20g), almendras (15g), plátano (100g)	Ensalada de pepino y tomate + Merluza a la vasca (150g) + Yogur desnatado con cacao (1)
Jueves	Porridge con avena (40g), manzana (120g), canela y leche desnatada (300 ml)	Plátano (1) + almendras (15g)	Ensalada de pimientos y tomate asado + Fajitas de ternera magra (130g) con guacamole exprés + Naranja (150g)	Zumo natural (250 ml), pan wasa (2) con mermelada sin azúcar (20g)	Hervido de patata, acelgas y cebolla + Pechuga de pavo a la plancha con champiñones (150g) + Kéfir (100g)
Viernes	Café con leche desnatada (300 ml) + pan centeno (60g) con aguacate (25g) y tomate	Yogur 0% (125g) + fruta de temporada (130g)	Ensalada de pasta (75g) con huevo duro (1) y verduras + Piña (180g)	Batido de proteína whey (30g) con leche desnatada (300 ml)	Ensalada de canónigos y tomate + Sándwich mixto ligero (pan 60g, jamón 40g) + Yogur desnatado con cacao
Sábado	Porridge con avena (40g), manzana (120g), canela y leche desnatada (300 ml)	Queso fresco batido (100g) + semillas + fruta seca (40g)	Arroz a la jardinera (60g) + Hamburguesa de pavo casera (160g) + Pera (170g)	Yogur proteico (120g), avena (20g), almendras (15g), plátano (100g)	Brócoli hervido (180g) + Salmón a la plancha (150g) con tomate + Kéfir (100g)
Domingo	Café con leche desnatada (300 ml) + pan centeno (60g) con mermelada sin azúcar (15g)	Plátano (1) + almendras (15g)	Coliflor gratinada ligera + Lomo adobado (150g) con champiñones + Naranja (150g)	Zumo natural (250 ml), pan wasa (2) con mermelada sin azúcar (20g)	Puré de calabacín + Pechuga de pollo (150g) con lechuga + Yogur desnatado con cacao

PLAN DE BEACITA B



SEMANA 7



	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Café con leche desnatada (300 ml) + tostada pan centeno (60g) con tomate y aguacate (40g)	Pera (180g) + 12 almendras	Ensalada de pimientos y tomates asados + Pechuga de pavo (150g) con patatas asadas (130g) + Manzana (200g)	Pan wasa (3u) con queso fresco 0% (40g)	Brócoli al vapor (180g) + Lubina a la plancha (180g) con calabaza asada (90g) + Yogur desnatado (125g)
Martes	Espelta (40g) con avena (15g) y leche desnatada (300 ml)	Yogur natural 0% con plátano (120g) y semillas calabaza (7g)	Lentejas guisadas con patata (60g) y costilla de cerdo (120g) + Kiwi (140g)	Membrillo sin azúcar (40g) + Nueces (15g)	Crema de calabacín + Tortilla de espárragos verdes + Gelatina proteica (100g)
Miércoles	Porridge con leche desnatada (300 ml), plátano (120g), cacao (7g)	Pan de centeno (40g) con jamón serrano (25g) y aceite (1,5 c.p.)	Ensalada de canónigos, cebolla y zanahoria + Solomillo de pollo (160g) con champiñones (120g) y calabacín (150g) + Piña (220g)	Yogur proteico + Plátano (1)	Corazones de alcachofa en conserva (180g) + Dorada al horno (180g) con tomates cherry + Yogur desnatado (125g)
Jueves	Café con leche desnatada (300 ml) + Tostada pan centeno (60g) con jamón cocido (40g) y queso fresco 0% (40g)	Pera (180g) + 12 almendras	Ensalada mixta con maíz + Ternera (140g) con cuscús integral (40g) y verduras + Manzana (180g)	Pan wasa (3u) con queso fresco 0% (40g)	Espinacas hervidas (180g) + Lomo adobado (150g) con champiñones (120g) + Gelatina proteica (100g)
Viernes	Espelta (40g) con avena (15g) y leche desnatada (300 ml)	Yogur natural 0% con plátano (120g) y semillas calabaza (7g)	Macarrones (75g) con jamón serrano (25g) y sofrito de verduras + Kiwi (140g)	Membrillo sin azúcar (40g) + Nueces (15g)	Ensalada de lechuga y escarola + Tortilla francesa + Yogur desnatado (125g)
Sábado	Porridge con leche desnatada (300 ml), avena (40g), plátano (120g), cacao (7g)	Pan centeno (40g) con jamón serrano (20g)	Arroz (50g) con costilla (50g) y guisantes + Piña (220g)	Yogur proteico + Plátano (1)	Col lombarda con nueces + Trucha a la plancha (180g) con espárragos blancos (180g) + Gelatina proteica (100g)
Domingo	Café con leche desnatada (300 ml) + Tostada pan centeno (60g) con tomate (40g) y aguacate (40g)	Queso fresco batido (120g) + Kiwi (120g) + Anacardos (15g)	Crema de verduras + Lomo de cerdo (160g) con tomate (180g) y cebolla (90g) + Manzana (180g)	Pan wasa (3u) con queso fresco 0% (40g)	Acelgas hervidas (220g) + Pollo al limón (160g) + Yogur desnatado (125g)

PLAN DE BEACITA B



SEMANA 8



	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Café con leche desnatada (300 ml) + Avena (30g) + Ciruela pasa (15g) + 2 nueces (15g)	Sándwich pan integral (50g) con pavo (40g)	Cuscús con lentejas (90g + 50g) y calabacín (100g) + Plátano (1)	Natillas ligeras sin azúcar	Espinacas con queso feta (25g) + Pez espada (180g) con lechuga + Yogur desnatado
Martes	Café con leche desnatada (300 ml) + Tostada pan centeno (60g) con tomate y aceite de oliva (7g)	Kiwi (180g) + 2 nueces (15g)	Guisantes y habitas tiernas con jamón cocido + Atún a la plancha (150g) con patatas asadas (130g) + Manzana (1)	Zumo de naranja (250 ml) + Pan wasa (3 uds) con tomate	Brócoli al vapor y patatas con tortilla y queso (1 huevo + 2 claras) + Gelatina proteica
Miércoles	Café con leche desnatada (300 ml) + Avena (50g) + Semillas de chía (7g)	Tostada pan centeno (60g) con tomate	Ensalada de remolacha + Pollo en tiras con pimiento verde (180g) + Naranja (150g)	Batido proteico (leche desnatada 300 ml + proteína suero 30g)	Crema de verduras + Dorada a la espalda (180g) con lechuga + Yogur desnatado
Jueves	Café con leche desnatada (300 ml) + Avena (30g) + Ciruela pasa (15g) + 2 nueces (15g)	Sándwich pan integral (50g) con jamón cocido (40g)	Espárragos con jamón serrano (75g) + Merluza asada con picadillo de ajo y perejil (180g) + Plátano (1)	Natillas ligeras sin azúcar	Col lombarda con nueces + Lomo adobado (150g) con champiñones (120g) + Gelatina proteica
Viernes	Café con leche desnatada (300 ml) + Tostada pan centeno (60g) con jamón cocido (30g)	Kiwi (180g) + 2 nueces (15g)	Tomate con ajo + Pechuga de pavo (160g) con espárragos verdes (100g) + Manzana (1)	Zumo de naranja (250 ml) + Pan wasa (3 uds) con jamón	Judías verdes con jamón + Sándwich mixto (pan 60g + jamón y queso 40g) + Yogur desnatado
Sábado	Café con leche desnatada (300 ml) + Avena (50g) + Semillas de chía (7g)	Tostada pan centeno (60g) con tomate	Macarrones integrales (75g) con gambas (65g) y calabacín (90g) + Naranja (150g)	Batido proteico (leche desnatada 300 ml + proteína suero 30g)	Ensalada mixta + Huevo a la plancha (1 huevo + 1 clara) con pisto + Gelatina proteica
Domingo	Café con leche desnatada (300 ml) + Avena (30g) + Ciruela pasa (15g) + 2 nueces (15g)	Sándwich pan integral (50g) con pavo (40g)	Ternera guisada (180g) con patata (130g), zanahoria y judías verdes + Plátano (1)	Natillas ligeras sin azúcar	Menestra de verduras + Bacalao (180g) con arroz basmati (50g), soja y miel + Yogur desnatado