

PLAN DE BEACITA B



SEMANA 1



	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Café con leche desnatada (375 ml) + Tostada pan centeno (90g) con tomate y aguacate (40g)	Yogur desnatado (125g) con plátano (120g) y nuez, pistacho y almendra (25g total)	Ensalada de pimientos y tomate (200g) + Pavo a la plancha (180g) con patata asada (130g) + Manzana (180g)	Zumo naranja natural (250 ml) + 4 nueces (25g)	Brócoli al vapor (200g) + Lubina a la plancha (200g) con calabaza asada (100g) + Yogur desnatado (125g)
Martes	Yogur desnatado (125g) con avena (50g) y semillas de chía (12g)	Batido proteico (leche desnatada 375 ml + proteína suero 30g)	Lentejas cocidas (140g) con patata (80g) y costilla magra (80g) + Kiwi (140g)	Tortitas de arroz (30g) con miel (20g)	Crema de calabacín con patata (180g) + Tortilla de espárragos (1 huevo + 80g) + Gelatina proteica (100g)
Miércoles	Café con leche desnatada (375 ml) + Tostada pan centeno (90g) con tomate y pavo (50g)	Plátano (140g) y nueces (20g)	Ensalada de canónigos, zanahoria, cebolla (180g) + Solomillo de pollo (200g) con calabacín y champiñones (200g) + Piña (180g)	Batido proteico (leche desnatada 375 ml + proteína suero 30g)	Corazones de alcachofa (160g) + Dorada al horno con tomillo y tomate cherry (200g) + Yogur desnatado (125g)
Jueves	Yogur desnatado (125g) con avena (50g) y semillas de chía (12g)	Yogur desnatado (125g) con plátano (120g) y nuez, pistacho y almendra (25g total)	Ensalada mixta con maíz (200g) + Ternera en tiras (140g) con cuscús (50g) y verduras (200g) + Manzana (180g)	Zumo naranja natural (250 ml) + Tostada pan integral (50g) con tomate (50g) y aceite (12g)	Espinacas hervidas (180g) + Lomo adobado (160g) con champiñones (120g) + Gelatina proteica (100g)
Viernes	Café con leche desnatada (375 ml) + Tostada pan centeno (90g) con tomate y aguacate (40g)	Batido proteico (leche desnatada 375 ml + proteína suero 30g)	Macarrones integrales (90g) con jamón (30g) y tomate triturado (60g) + Kiwi (140g)	Zumo naranja natural (250 ml) + 4 nueces (25g)	Ensalada escarola y lechuga (180g) + Tortilla francesa (1 huevo + 1 clara) + Yogur desnatado (125g)
Sábado	Yogur desnatado (125g) con avena (50g) y semillas de chía (12g)	Plátano (140g) y nueces (20g)	Arroz blanco (60g) con guisantes (50g) y costilla magra (80g) + Piña (180g)	Zumo naranja natural (250 ml) + 4 tortitas Wasa con jamón (25g) y aceite (12g)	Lombarda salteada (150g) con nueces (20g) + Trucha a la plancha (250g) con espárragos blancos (160g) + Gelatina proteica (100g)
Domingo	Café con leche desnatada (375 ml) + Tostada pan centeno (90g) con tomate y pavo (50g)	Yogur desnatado (125g) con plátano (120g) y nuez, pistacho y almendra (25g total)	Crema de verduras (220g) + Lomo de cerdo a la plancha (180g) con cebolla y tomate (150g) + Manzana (180g)	Batido proteico (leche desnatada 375 ml + proteína suero 30g)	Acelgas hervidas (200g) + Pollo al limón (180g) + Yogur desnatado (125g)

PLAN DE BEACITA B



SEMANA 2



	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Café con leche desnatada (375 ml) + Tostada centeno (90g) con tomate y pavo (50g)	Queso fresco batido 0% (120g) + Manzana (160g)	Ensalada verde + Pechuga pollo a la plancha (180g) + Calabacín (150g) + Fresas (150g)	Tortitas arroz (4u) con mermelada sin azúcar (20g)	Acelgas hervidas con ajo (200g) + Bacalao al papillote (180g) con pimientos + Kéfir (100g)
Martes	Porridge con avena (50g), manzana (150g), canela y leche desnatada (300 ml)	Pan integral (50g) con pavo (50g)	Alubias rojas en ensalada con lechuga y piña + Atún a la plancha (160g) + Manzana (1)	Yogur 0% natural (125g)	Tortilla 3 claras + 1 huevo + Ensalada de canónigos y tomate + Yogur desnatado (125g)
Miércoles	Café con leche desnatada (375 ml) + Pan centeno (90g) con jamón cocido (30g) y queso fresco 0% (50g)	Queso batido 0% (120g) + Ciruelas pasas (3u) + Semillas calabaza (10g)	Espinacas frescas en ensalada + Lomo de cerdo a la plancha (160g) con patatas (150g) + Fresas (150g)	Tortitas arroz (4u) con queso fresco 0% (40g)	Crema de calabaza y puerro + Salmón a la plancha (180g) con tomate + Kéfir (100g)
Jueves	Porridge con avena (50g), manzana (150g), canela y leche desnatada (300 ml)	Plátano (140g) + Almendras (20g)	Setas con pavo salteadas + Atún a la plancha (160g) con pisto + Manzana (1)	Pan wasa (4u) con pavo (50g)	Pechuga de pollo (180g) con ensalada de zanahoria y maíz + Yogur desnatado
Viernes	Café con leche desnatada (375 ml) + Pan centeno (90g) con aguacate (35g) y tomate	Yogur 0% (125g) + Fruta de temporada (150g)	Patata cocida con calabacín y tomate (250g) + Lomo de cerdo (180g) + Fresas (150g)	Batido proteico (leche desnatada 375 ml + proteína suero 30g)	Solomillo de pavo (180g) al vapor con verduras + Kéfir (100g)
Sábado	Porridge con avena (50g), manzana (150g), canela y leche desnatada (300 ml)	Queso fresco batido (120g) + Semillas + Fruta seca (50g)	Espaguetis integrales (80g) con verduras salteadas + Lomo de cerdo a la plancha (160g) + Manzana (1)	Tortitas arroz (4u) con mermelada sin azúcar (20g)	Tortilla de espinacas (3 claras + 1 huevo) + Ensalada de col y zanahoria + Yogur desnatado
Domingo	Café con leche desnatada (375 ml) + Pan centeno (90g) con mermelada sin azúcar (20g)	Plátano (140g) + Almendras (20g)	Crema de calabaza + Albóndigas de ternera (180g) en tomate natural + Fresas (150g)	Pan wasa (4u) con pavo (50g)	Ensalada de espinacas y queso fresco + Merluza al horno con ajo y perejil (180g) + Kéfir (100g)

PLAN DE BEACITA B



SEMANA 3



	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Café con leche desnatada (375 ml) + Tostada pan centeno (90g) con tomate (40g) y aguacate (50g)	Pera (200g) + 15 almendras	Crema de calabaza + Pechuga de pollo a la plancha (180g) con canónigos y maíz + Manzana (180g)	Pan wasa (4u) con queso fresco 0% (40g)	Corazones de alcachofa + Lubina a la plancha (180g) con tomate + Yogur natural desnatado
Martes	Espelta (50g) con avena (20g) y leche desnatada (300 ml)	Yogur natural 0% con plátano (140g) y semillas de calabaza (10g)	Ensalada de lentejas y arroz (60g) con nueces (20g) + Kiwi (140g)	Membrillo sin azúcar (50g) + Nueces (20g)	Crema de puerros + Tortilla espinaca (3 claras + 1 huevo) + Leche desnatada con cacao
Miércoles	Porridge con leche desnatada (300 ml), plátano (140g), cacao (10g)	Pan de centeno (50g) con jamón serrano (30g) y aceite (2 c.p.)	Verduras hervidas (judía verde, zanahoria, brócoli) + Pavo a la plancha (160g) + Manzana (180g)	Yogur proteico + Plátano (1 grande ~140g)	Ensalada variada con tomate y zanahoria + Trucha a la plancha (180g) + Yogur natural 0%
Jueves	Café con leche desnatada (375 ml) + Tostada pan centeno (90g) con jamón cocido (50g) y queso fresco 0% (40g)	Pera (200g) + 15 almendras	Puré de guisantes + Albóndigas de pollo caseras (180g) en salsa natural + Kiwi (140g)	Pan wasa (4u) con queso fresco 0% (40g)	Acelgas hervidas + Salteado de pollo (160g) con pimiento verde + Leche desnatada cacao
Viernes	Espelta (50g) con avena (20g) y leche desnatada (300 ml)	Yogur natural 0% con plátano (140g) y semillas calabaza (10g)	Arroz integral (65g) con carne picada magra (110g) y tomate + Manzana (180g)	Membrillo sin azúcar (50g) + Nueces (20g)	Patata cocida (160g) + Lomo de cerdo a la plancha (160g) con calabacín + Yogur desnatado
Sábado	Porridge con leche desnatada (300 ml), avena (50g), plátano (140g), cacao (10g)	Pan centeno (50g) con jamón serrano (25g)	Espaguetis integrales (65g) con espinaca y pasas + Solomillo de cerdo (180g) con zanahoria + Kiwi (140g)	Yogur proteico + Plátano (1 grande ~140g)	Ensalada de lechuga y cebolla + Tortilla con judías verdes + Zanahoria + Leche cacao
Domingo	Café con leche desnatada (375 ml) + Tostada pan centeno (90g) con tomate (50g) y aguacate (50g)	Queso fresco batido (120g) + Kiwi (140g) + Anacardos (20g)	Ensalada variada + Ternera salteada (160g) con cuscús (50g) y verduras + Manzana (180g)	Pan wasa (4u) con queso fresco 0% (40g)	Crema de zanahoria con jengibre + Merluza a la plancha (180g) con verduras + Yogur

PLAN DE BEACITA B



SEMANA 4



	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Café con leche desnatada (375 ml) + Avena (40g) + Ciruela pasa (20g) + 2 nueces (20g)	Sándwich pan integral (60g) con pavo (50g)	Judías verdes salteadas con jamón (200g) + Filete de ternera a la plancha (160g) + Kiwi (120g)	Natillas ligeras sin azúcar	Ensalada de remolacha + Dorada a la plancha (200g) con calabaza asada + Yogur natural desnatado (125g)
Martes	Café con leche desnatada (375 ml) + Tostada pan centeno (90g) con tomate y aceite de oliva (10g)	Kiwi (200g) + 2 nueces (20g)	Ensalada de lentejas (120g) con quinoa (50g), tomate y zanahoria + Tofu a la plancha (130g) + Mandarina (180g)	Zumo de naranja (300 ml) + Pan wasa (4 uds) con tomate	Alcachofas con aceite de oliva + Tortilla con queso y ensalada de tomate y aguacate + Kéfir (100g)
Miércoles	Café con leche desnatada (375 ml) + Avena (60g) + Semillas de chía (10g)	Tostada pan centeno (90g) con tomate	Consomé vegetal + Lomo a la plancha (180g) con ensalada verde + Mango (180g)	Batido proteico (leche desnatada 375 ml + proteína suero 30g)	Crema de calabaza + Bacalao (200g) con ensalada tomate, queso feta y pasas + Yogur natural desnatado (125g)
Jueves	Café con leche desnatada (375 ml) + Avena (40g) + Ciruela pasa (20g) + 2 nueces (20g)	Sándwich pan integral (60g) con jamón cocido (50g)	Ensalada de canónigos (120g) y tomate + Estofado de ternera (160g) con patata (120g) y verduras + Kiwi (120g)	Natillas ligeras sin azúcar	Consomé de verduras + Pechuga de pollo a la plancha (180g) con champiñones + Kéfir (100g)
Viernes	Café con leche desnatada (375 ml) + Tostada pan centeno (90g) con jamón cocido (40g)	Kiwi (200g) + 2 nueces (20g)	Ensalada de pasta (90g) con huevo cocido + Atún al natural (100g) + Mandarina (180g)	Zumo de naranja (300 ml) + Pan wasa (4 uds) con jamón	Caldo vegetal con fideos + Tortilla francesa y queso fresco con lechuga + Yogur natural desnatado (125g)
Sábado	Café con leche desnatada (375 ml) + Avena (60g) + Semillas de chía (10g)	Tostada pan centeno (90g) con tomate	Espaguetis integrales con verduras (90g) + Hamburguesa de pavo (180g) + Mango (180g)	Batido proteico (leche desnatada 375 ml + proteína suero 30g)	Verduras cocidas (judía verde, zanahoria, patata) + Trucha asada (200g) + Kéfir (100g)
Domingo	Café con leche desnatada (375 ml) + Avena (40g) + Ciruela pasa (20g) + 2 nueces (20g)	Sándwich pan integral (60g) con pavo (50g)	Ensalada completa con tomate y zanahoria + Lomo a la plancha (160g) con patata asada + Kiwi (120g)	Natillas ligeras sin azúcar	Ensalada de patata y col lombarda + Sepia a la plancha (200g) con lechuga y tomate + Yogur natural desnatado (125g)

PLAN DE BEACITA B



SEMANA 5



	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Café con leche desnatada (375 ml) + Tostada pan centeno (90g) con tomate y aguacate (40g)	Yogur desnatado (125g) con plátano (120g) y nuez, pistacho y almendra (25g total)	Crema de calabacín y espinacas (200g) + Albóndigas de ternera (150g) en salsa casera + Kiwi (1)	Zumo naranja natural (300 ml) + 3 nueces (25g)	Verduras cocidas (200g) con dorada al horno (170g) + Yogur desnatado (125g)
Martes	Yogur desnatado (125g) con avena (50g) y semillas de chía (12g)	Batido proteico (leche desnatada 375 ml + proteína suero 30g)	Lentejas con arroz y verduras (300g) + Atún a la plancha (150g) + Pera (1)	Tortitas de arroz (30g) con miel (20g)	Ensalada de canónigos y cebolla + Tortilla de champiñones (1 huevo + 2 claras) + Yogur proteico (1)
Miércoles	Café con leche desnatada (375 ml) + Tostada pan centeno (90g) con tomate y pavo (50g)	Plátano (140g) y nueces (20g)	Crema de zanahoria + Pollo al limón (180g) + Plátano (1)	Batido proteico (leche desnatada 375 ml + proteína suero 30g)	Guisantes salteados (110g) con hamburguesa casera de pavo (180g) + Yogur natural (1)
Jueves	Yogur desnatado (125g) con avena (50g) y semillas de chía (12g)	Yogur desnatado (125g) con plátano (120g) y nuez, pistacho y almendra (25g total)	Macarrones integrales (65g) + Lomo a la plancha (180g) con champiñones (120g) + Kiwi (1)	Zumo naranja natural (300 ml) + Tostada pan integral (50g) con tomate (50g) y aceite (12g)	Caldo de ternera + Corvina al horno (180g) con espárragos + Yogur proteico
Viernes	Café con leche desnatada (375 ml) + Tostada pan centeno (90g) con tomate y aguacate (40g)	Batido proteico (leche desnatada 375 ml + proteína suero 30g)	Crema de calabacín + Tortilla de huevo y sésamo (1 huevo + 40g) con ensalada + Pera (1)	Zumo naranja natural (300 ml) + 3 nueces (25g)	Ensalada mixta + Merluza al horno con cebolla y patata (120g) + Yogur natural
Sábado	Yogur desnatado (125g) con avena (50g) y semillas de chía (12g)	Plátano (140g) y nueces (20g)	Guiso de ternera con menestra de verduras (200g) + Plátano (1)	Zumo naranja natural (300 ml) + 2 tortitas Wasa con jamón (25g) y aceite (12g)	Cogollos rellenos de salteado de salchichas magras (180g) y setas + Yogur proteico
Domingo	Café con leche desnatada (375 ml) + Tostada pan centeno (90g) con tomate y pavo (50g)	Yogur desnatado (125g) con plátano (120g) y nuez, pistacho y almendra (25g total)	Crema de puerros + Albóndigas de pollo (180g) en salsa ligera + Kiwi (1)	Batido proteico (leche desnatada 375 ml + proteína suero 30g)	Sopa ligera de sémola + Tortilla de patata ligera (1 huevo + 120g patata) + Yogur natural

PLAN DE BEACITA B



SEMANA 6



	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Café con leche desnatada (375 ml) + tostada centeno (90g) con tomate y pavo (50g)	Queso fresco batido 0% (140g) + manzana (150g)	Ensalada lechuga (120g) y cebolla (100g) + Pechuga de pavo (180g) con patata asada (150g) + Naranja (180g)	Zumo natural (300 ml), pan wasa (4u) con mermelada sin azúcar (25g)	Crema de puerros (200g) + Albóndigas de pollo (180g) con salsa de tomate + Yogur desnatado con cacao
Martes	Porridge con avena (50g), manzana (140g), canela y leche desnatada (375 ml)	Pan integral (60g) con pavo (50g)	Lentejas con arroz basmati (220g) y verduras + Pavo muslo (180g) + Piña (200g)	Batido de proteína whey (30g) con leche desnatada (375 ml)	Ensalada de canónigos y zanahoria + Tortilla francesa (1 huevo + 2 claras) + Kéfir (100g)
Miércoles	Café con leche desnatada (375 ml) + pan centeno (75g) con jamón cocido (35g) y queso fresco 0% (50g)	Queso batido 0% (140g) + ciruelas pasas (3u) + semillas calabaza (10g)	Crema de zanahoria + Solomillo de pollo (180g) con zanahoria y maíz + Pera (200g)	Yogur proteico (140g), avena (25g), almendras (20g), plátano (120g)	Ensalada de pepino y tomate + Merluza a la vasca (180g) + Yogur desnatado con cacao (1)
Jueves	Porridge con avena (50g), manzana (140g), canela y leche desnatada (375 ml)	Plátano (1) + almendras (20g)	Ensalada de pimientos y tomate asado + Fajitas de ternera magra (160g) con guacamole exprés + Naranja (180g)	Zumo natural (300 ml), pan wasa (4u) con mermelada sin azúcar (25g)	Hervido de patata, acelgas y cebolla + Pechuga de pavo a la plancha con champiñones (180g) + Kéfir (100g)
Viernes	Café con leche desnatada (375 ml) + pan centeno (90g) con aguacate (30g) y tomate	Yogur 0% (140g) + fruta de temporada (150g)	Ensalada de pasta (90g) con huevo duro (1) y verduras + Piña (200g)	Batido de proteína whey (30g) con leche desnatada (375 ml)	Ensalada de canónigos y tomate + Sándwich mixto ligero (pan 80g, jamón 50g) + Yogur desnatado con cacao
Sábado	Porridge con avena (50g), manzana (140g), canela y leche desnatada (375 ml)	Queso fresco batido (120g) + semillas + fruta seca (50g)	Arroz a la jardinera (75g) + Hamburguesa de pavo casera (180g) + Pera (200g)	Yogur proteico (140g), avena (25g), almendras (20g), plátano (120g)	Brócoli hervido (200g) + Salmón a la plancha (180g) con tomate + Kéfir (100g)
Domingo	Café con leche desnatada (375 ml) + pan centeno (90g) con mermelada sin azúcar (20g)	Plátano (1) + almendras (20g)	Coliflor gratinada ligera + Lomo adobado (180g) con champiñones + Naranja (180g)	Zumo natural (300 ml), pan wasa (4u) con mermelada sin azúcar (25g)	Puré de calabacín + Pechuga de pollo (180g) con lechuga + Yogur desnatado con cacao

PLAN DE BEACITA B



SEMANA 7



	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Café con leche desnatada (375 ml) + tostada pan centeno (90g) con tomate y aguacate (50g)	Pera (200g) + 15 almendras	Ensalada de pimientos y tomates asados + Pechuga de pavo (180g) con patatas asadas (150g) + Manzana (220g)	Pan wasa (4u) con queso fresco 0% (45g)	Brócoli al vapor (200g) + Lubina a la plancha (200g) con calabaza asada (100g) + Yogur desnatado (125g)
Martes	Espelta (50g) con avena (20g) y leche desnatada (375 ml)	Yogur natural 0% con plátano (140g) y semillas calabaza (8g)	Lentejas guisadas con patata (70g) y costilla de cerdo (140g) + Kiwi (160g)	Membrillo sin azúcar (50g) + Nueces (20g)	Crema de calabacín + Tortilla de espárragos verdes (4 claras + 1 huevo) + Gelatina proteica (100g)
Miércoles	Porridge con leche desnatada (375 ml), plátano (140g), cacao (8g)	Pan de centeno (50g) con jamón serrano (30g) y aceite (2 c.p.)	Ensalada de canónigos, cebolla y zanahoria + Solomillo de pollo (180g) con champiñones (140g) y calabacín (180g) + Piña (240g)	Yogur proteico (140g) + Plátano (1 grande)	Corazones de alcachofa en conserva (200g) + Dorada al horno (200g) con tomates cherry + Yogur desnatado (125g)
Jueves	Café con leche desnatada (375 ml) + Tostada pan centeno (90g) con jamón cocido (50g) y queso fresco 0% (50g)	Pera (200g) + 15 almendras	Ensalada mixta con maíz + Ternera (160g) con cuscús integral (50g) y verduras + Manzana (200g)	Pan wasa (4u) con queso fresco 0% (45g)	Espinacas hervidas (200g) + Lomo adobado (170g) con champiñones (140g) + Gelatina proteica (100g)
Viernes	Espelta (50g) con avena (20g) y leche desnatada (375 ml)	Yogur natural 0% con plátano (140g) y semillas calabaza (8g)	Macarrones (90g) con jamón serrano (30g) y sofrito de verduras + Kiwi (160g)	Membrillo sin azúcar (50g) + Nueces (20g)	Ensalada de lechuga y escarola + Tortilla francesa (1 huevo + 1 clara) + Yogur desnatado (125g)
Sábado	Porridge con leche desnatada (375 ml), avena (50g), plátano (140g), cacao (8g)	Pan centeno (50g) con jamón serrano (25g)	Arroz (60g) con costilla (60g) y guisantes + Piña (240g)	Yogur proteico (140g) + Plátano (1 grande)	Col lombarda con nueces (15g) + Trucha a la plancha (200g) con espárragos blancos (200g) + Gelatina proteica (100g)
Domingo	Café con leche desnatada (375 ml) + Tostada pan centeno (90g) con tomate (50g) y aguacate (50g)	Queso fresco batido (140g) + Kiwi (140g) + Anacardos (20g)	Crema de verduras + Lomo de cerdo (180g) con tomate (200g) y cebolla (100g) + Manzana (200g)	Pan wasa (4u) con queso fresco 0% (45g)	Acelgas hervidas (250g) + Pollo al limón (180g) + Yogur desnatado (125g)

PLAN DE BEACITA B



SEMANA 8



	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Café con leche desnatada (375 ml) + Avena (40g) + Ciruela pasa (18g) + 2 nueces (18g)	Sándwich pan integral (60g) con pavo (50g)	Cuscús con lentejas (110g + 60g) y calabacín (120g) + Plátano (1 grande)	Natillas ligeras sin azúcar	Espinacas con queso feta (30g) + Pez espada (200g) con lechuga + Yogur desnatado
Martes	Café con leche desnatada (375 ml) + Tostada pan centeno (90g) con tomate y aceite de oliva (9g)	Kiwi (200g) + 2 nueces (18g)	Guisantes y habitas tiernas con jamón cocido + Atún a la plancha (180g) con patatas asadas (150g) + Manzana (1 grande)	Zumo de naranja (250 ml) + Pan wasa (4 uds) con tomate	Brócoli al vapor y patatas con tortilla y queso (1 huevo + 2 claras) + Gelatina proteica
Miércoles	Café con leche desnatada (375 ml) + Avena (60g) + Semillas de chía (9g)	Tostada pan centeno (90g) con tomate	Ensalada de remolacha + Pollo en tiras con pimiento verde (200g) + Naranja (180g)	Batido proteico (leche desnatada 375 ml + proteína suero 30g)	Crema de verduras + Dorada a la espalda (200g) con lechuga + Yogur desnatado
Jueves	Café con leche desnatada (375 ml) + Avena (40g) + Ciruela pasa (18g) + 2 nueces (18g)	Sándwich pan integral (60g) con jamón cocido (50g)	Espárragos con jamón serrano (90g) + Merluza asada con picadillo de ajo y perejil (200g) + Plátano (1 grande)	Natillas ligeras sin azúcar	Col lombarda con nueces + Lomo adobado (180g) con champiñones (140g) + Gelatina proteica
Viernes	Café con leche desnatada (375 ml) + Tostada pan centeno (90g) con jamón cocido (40g)	Kiwi (200g) + 2 nueces (18g)	Tomate con ajo + Pechuga de pavo (180g) con espárragos verdes (120g) + Manzana (1 grande)	Zumo de naranja (250 ml) + Pan wasa (4 uds) con jamón	Judías verdes con jamón + Sándwich mixto (pan 80g + jamón y queso 50g) + Yogur desnatado
Sábado	Café con leche desnatada (375 ml) + Avena (60g) + Semillas de chía (9g)	Tostada pan centeno (90g) con tomate	Macarrones integrales (90g) con gambas (75g) y calabacín (110g) + Naranja (180g)	Batido proteico (leche desnatada 375 ml + proteína suero 30g)	Ensalada mixta + Huevo a la plancha (1 huevo + 1 clara) con pisto + Gelatina proteica
Domingo	Café con leche desnatada (375 ml) + Avena (40g) + Ciruela pasa (18g) + 2 nueces (18g)	Sándwich pan integral (60g) con pavo (50g)	Ternera guisada (200g) con patata (150g), zanahoria y judías verdes + Plátano (1 grande)	Natillas ligeras sin azúcar	Menestra de verduras + Bacalao (200g) con arroz basmati (60g), soja y miel + Yogur desnatado