

Plan nutricional personalizado

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Bebida de soja con avena y arándanos	Bebida de avena con avena y arándanos	Café con bebida de soja con avena	Bebida de soja con avena y arándanos	Bebida de soja con avena y arándanos	Café con bebida de soja con avena	Café con bebida de soja con avena y arándanos
Tentempié 1	Bocadillo de jamón cocido y aceite	Pan de centeno con pechuga de pavo	Tostada de pan de molde con queso de untar y orégano	Pan con jamón cocido y aceite	Pan de centeno con pechuga de pavo	Pan de espelta con aceite	Bocadillo de jamón cocido y aceite
Comida	Guisantes salteados con habitas tiernas y jamón cocido	Guisado de patata con pescado	Lentejas con zanahoria y patata	Ensalada de arroz con pavo y aceitunas FM	Filete de lubina con pasta integral, champiñones y espárragos verdes	Ensalada de canónigos, cebolla y zanahoria	Crema de champiñones
	Mango	Pera asada	Papaya	Mango	Pera asada	Pechuga de pollo a la plancha con canónigos y zanahoria	Gajos de patata al romero
Merienda 1	Yogur de soja 1 unidad (125g)	Yogur de soja 1 unidad (125g)	Yogur de soja 1 unidad (125g)	Yogur de soja 1 unidad (125g)	Tostada de pan integral de molde con mermelada de fresa	Yogur de soja 1 unidad (125g)	Yogur de soja 1 unidad (125g)
	Manzana	Melón 1 cortada mediana (250g)	Pera asada	Manzana		Pera asada	Manzana
Cena	Lubina a la plancha con canónigos y maíz	Hamburguesa de pollo con calabaza asada	Pechuga de pollo a la plancha con espárragos verdes	Pechuga de pavo a la plancha con rúcula y zanahoria	Filete de ternera a la plancha con guisantes	Dorada a la plancha con zanahoria y cebolla	Lubina a la plancha con judías verdes y zanahoria