



Plan nutricional personalizado

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Café con bebida de avena Pan, pechuga de pavo y tomate	Café con bebida de avena Bebida de avena con avena y uvas	Café con bebida de avena Jamón cocido 1 loncha fina rectangular (30g) Queso blanco de untar 1 cucharada de postre (15g) Pan blanco 1/5 de barra de 250 g (50g)	Café con bebida de avena Pan, pechuga de pavo y tomate	Café con bebida de avena Bebida de avena con avena y uvas	Café con bebida de avena Jamón cocido 1 loncha fina rectangular (30g) Queso blanco de untar 1 cucharada de postre (15g) Pan blanco 1/5 de barra de 250 g (50g)	Café con bebida de avena Jamón cocido 1 loncha fina rectangular (30g) Queso blanco de untar 1 cucharada de postre (15g) Pan blanco 1/5 de barra de 250 g (50g)
Tentempié 1	Kiwi y nueces	Papaya y nueces	Kiwi y cacahuets	Uvas y nueces	Papaya y nueces	Kiwi y cacahuets	Uvas y nueces
Comida	Patatas con judías verdes y espinacas Pechuga de pollo a la plancha con calabacín	Brócoli al vapor en microondas Lomo adobado a la plancha con lechuga	Crema de zanahoria con jengibre FM Arroz con tomate y huevo escalfado	Ensalada de espinacas y queso feta Arroz basmati con gambas, zanahoria y calabacín FM	Judías verdes con tomate FM Pechuga de pollo a la plancha con lechuga	Puré de calabacín FM Guiso sencillo de patatas con bacalao	Ensalada de canónigos y zanahoria FM Pollo asado en su jugo
Merienda 1	Plátano y yogur desnatado	Sándwich de pavo y tomate	Piña y nueces	Piña y yogur desnatado	Sándwich de pavo y tomate	Piña y nueces	Papaya y tortitas de arroz comerciales
Cena	Crema de brócoli y maíz con daditos de jamón cocido FM Salteado de pollo en tiras con pimiento verde	Crema de verduras FM Merluza al microondas con zanahorias	Consomé de calabacín con gambas FM Lomo de cerdo a la plancha con lechuga	Parrillada de calabacín y pimiento verde Lenguado a la plancha con brócoli	Salmón a la plancha con calabaza asada	Pechuga de pavo a la plancha con rúcula y zanahoria	Tortilla francesa con rabanitos y atún