

Informe Nutricional Personalizado

RAFA ARMARIO CORRALES

Día 1: Lunes	Día 2: Martes	Día 3: Miércoles	Día 4: Jueves	Día 5: Viernes	Día 6: Sábado	Día 7: Domingo
Desayuno - Infusión. - Pan integral. - Pavo en lonchas. - Pieza de fruta. - Almendras.	Desayuno - Café descafeinado. - Yogur griego ligero. - Avena. - Pieza de fruta. - Anacardos.	Desayuno - Infusión. - Kéfir Natural. - Avena. - Pieza de fruta. - Pistachos.	Desayuno - Café descafeinado. - Porridge de Avena. - Leche semidesnatada. - Avena. - Chocolate 85%. - Plátano. - Nueces.	Desayuno - Infusión. - Pan integral. - Pavo en lonchas. - Pieza de fruta. - Almendras.	Desayuno - Café descafeinado. - Yogur griego ligero. - Avena. - Pieza de fruta. - Anacardos.	Desayuno - Infusión. - Kéfir Natural. - Avena. - Pieza de fruta. - Pistachos.
Media mañana - Tortitas de legumbres.	Media mañana - Tortitas de legumbres.	Media mañana - Tortitas de legumbres.	Media mañana - Tortitas de legumbres.	Media mañana - Tortitas de legumbres.	Media mañana - Tortitas de legumbres.	Media mañana - Tortitas de legumbres.
Almuerzo - Lentejas estofadas. - Ensalada simple (Lechuga, tomate, cebolla). - Aguacate. - Pieza de fruta.	Almuerzo - Salteado de verduras con arroz y pollo. - Carne blanca. - Arroz integral. - Pieza de fruta.	Almuerzo - Ensalada de pasta. - Pasta Integral. - Aguacate. - Tiras de pechuga de pollo. - Pieza de fruta.	Almuerzo - Potaje de garbanzos con verduras. - Ensalada de rúcula y canónigos. - Huevo duro. - Aguacate. - Pieza de fruta.	Almuerzo - Caldo vegetal. - Arroz integral. - Carne blanca. - Ensalada de rúcula y canónigos. - Pieza de fruta.	Almuerzo - Sardinas a la brasa. - Patata asada. - Verduras asadas. - Pieza de fruta.	Almuerzo - Guiso de patatas con choco. - Ensalada de rúcula y canónigos. - Aguacate. - Pieza de fruta.
Merienda - Yogurt desnatado. - Pieza de fruta. - Frutos secos naturales.	Merienda - Pan Wasa. - Pavo en lonchas. - Frutos secos naturales.	Merienda - Palitos de Zanahorias. - Humus.	Merienda - Pan Wasa. - Tomate rodajas. - Pavo en lonchas. - Frutos secos naturales.	Merienda - Yogurt desnatado. - Pieza de fruta. - Frutos secos naturales.	Merienda - Pan Wasa. - Pavo en lonchas. - Frutos secos naturales.	Merienda - Palitos de Zanahorias. - Humus.
Cena - Crema de verduras. - Pescado blanco. - Patata hervida. - Yogurt desnatado. - Mix de frutos rojos.	Cena - Revuelto de patata cocida y cebolla. - Huevo. - Patata asada. - Yogurt desnatado. - Mix de frutos rojos.	Cena - Caballa a la plancha. - Quinoa con verduras. - Yogurt desnatado. - Mix de frutos rojos.	Cena - Verduras asadas. - Pescado blanco. - Patata asada. - Yogurt desnatado. - Mix de frutos rojos.	Cena - Crema de verduras. - Tortilla de patatas. - Huevo. - Patata hervida. - Yogurt desnatado. - Mix de frutos rojos.	Cena - Caldo vegetal. - Pan Wasa. - Humus. - Queso fresco. - Tomate rodajas. - Yogurt desnatado. - Mix de frutos rojos.	Cena - Crema de verduras. - Salmon a la plancha. - Pan Wasa. - Yogurt desnatado. - Mix de frutos rojos.