

INFORME NUTRICIONAL PERSONALIZADO

Día 1: Lunes	Día 2: Martes	Día 3: Miércoles	Día 4: Jueves	Día 5: Viernes	Día 6: Sábado	Día 7: Domingo
Desayuno - 200 g. de Leche semidesnatada. - 80 g. de Cereales Corn Flakes 0%. - 10 g. de Proteína en polvo.	Desayuno - 140 g. de Pan integral. - Tomate rodajas. - 40 g. de Jamon serrano.	Desayuno - 140 g. de Pan integral. - Tomate rodajas. - 30 g. de Pavo en lonchas. - 20 g. de Queso Havarti Light.	Desayuno - 140 g. de Pan integral. - Tomate rodajas. - 40 g. de Caña de Lomo.	Desayuno - 200 g. de Leche semidesnatada. - 80 g. de Cereales Corn Flakes 0%. - 10 g. de Proteína en polvo.	Desayuno - 140 g. de Pan integral. - Tomate rodajas. - 30 g. de Pavo en lonchas. - 20 g. de Queso Havarti Light.	Desayuno - 200 g. de Leche semidesnatada. - 80 g. de Cereales Corn Flakes 0%. - 10 g. de Proteína en polvo.
Media mañana - 150 g. de Pieza de fruta.	Media mañana - 150 g. de Pieza de fruta.	Media mañana - 150 g. de Pieza de fruta.	Media mañana - 150 g. de Pieza de fruta.	Media mañana - 150 g. de Pieza de fruta.	Media mañana - 150 g. de Pieza de fruta.	Media mañana - 150 g. de Pieza de fruta.
Almuerzo - Ensalada de garbanzos con verduras. - 200 g. de Garbanzos cocidos. - 80 g. de Queso feta. - 80 g. de Aguacate. - 300 g. de Pieza de fruta.	Almuerzo - Ensalada de arroz. - 150 g. de Langostino. - 200 g. de Arroz. - 80 g. de Aguacate. - 150 g. de Pieza de fruta.	Almuerzo - 100 g. de Ensalada de rúcula y canónigos. - 160 g. de Salmón. - 250 g. de Ñoquis. - 150 g. de Pieza de fruta.	Almuerzo - 100 g. de Verduras asadas. - 180 g. de Carne roja. - 60 g. de Couscous. - 300 g. de Pieza de fruta.	Almuerzo - Ensalada de pasta. - 140 g. de Pasta. - 70 g. de Queso feta. - 60 g. de Atún en lata al natural. - 150 g. de Pieza de fruta.	Almuerzo - 180 g. de Carne blanca. - 100 g. de Salteado de verduras. - 30 g. de Couscous. - 150 g. de Pieza de fruta.	Almuerzo - 120 g. de Pasta a la boloñesa. - 50 g. de Tomate Frito Estilo Casero. - 160 g. de Carne blanca. - 300 g. de Pieza de fruta.
Merienda - 20 g. de Proteína en polvo. - 150 g. de Leche semidesnatada. - 20 g. de Cereales Corn Flakes 0%.	Merienda - 20 g. de Proteína en polvo. - 150 g. de Leche semidesnatada. - 20 g. de Cereales Corn Flakes 0%.	Merienda - 20 g. de Proteína en polvo. - 150 g. de Leche semidesnatada. - 20 g. de Cereales Corn Flakes 0%.	Merienda - 20 g. de Proteína en polvo. - 150 g. de Leche semidesnatada. - 20 g. de Cereales Corn Flakes 0%.	Merienda - 20 g. de Proteína en polvo. - 150 g. de Leche semidesnatada. - 20 g. de Cereales Corn Flakes 0%.	Merienda - 20 g. de Proteína en polvo. - 150 g. de Leche semidesnatada. - 20 g. de Cereales Corn Flakes 0%.	Merienda - 20 g. de Proteína en polvo. - 150 g. de Leche semidesnatada. - 20 g. de Cereales Corn Flakes 0%.

INFORME NUTRICIONAL PERSONALIZADO

Cena - 160 g. de Pescado blanco. - 100 g. de Salteado de verduras. - 300 g. de Patata asada. - 120 g. de Yogur griego ligero. - 100 g. de Leche semidesnatada. - 20 g. de Proteína en polvo. - 20 g. de Cereales Corn Flakes 0%.	Cena - Revuelto de calabacín. - 120 g. de Huevos Revueltos. - 30 g. de Taquitos de jamón serrano. - 350 g. de Patata asada. - 120 g. de Yogur griego ligero. - 100 g. de Leche semidesnatada. - 20 g. de Proteína en polvo. - 20 g. de Cereales Corn Flakes 0%.	Cena - 100 g. de Salteado de verduras. - 180 g. de Carne blanca. - 240 g. de Guarnición de arroz. - 120 g. de Yogur griego ligero. - 100 g. de Leche semidesnatada. - 20 g. de Proteína en polvo. - 20 g. de Cereales Corn Flakes 0%.	Cena - Revuelto de patata cocida y cebolla. - 250 g. de Patata asada. - 120 g. de Huevos Revueltos. - 60 g. de Pan integral. - 120 g. de Yogur griego ligero. - 100 g. de Leche semidesnatada. - 20 g. de Proteína en polvo. - 20 g. de Cereales Corn Flakes 0%.	Cena - 100 g. de Ensalada de rúcula y canónigos. - 160 g. de Pescado azul. - 250 g. de Ñoquis. - 120 g. de Yogur griego ligero. - 100 g. de Leche semidesnatada. - 20 g. de Proteína en polvo. - 20 g. de Cereales Corn Flakes 0%.	Cena - 130 g. de Pizza con Tomate y Mozzarella. - 50 g. de Tomate Frito Estilo Casero. - 100 g. de Queso mozzarella. - 50 g. de Taquitos de pavo. - 60 g. de Atún en lata al natural. - 120 g. de Yogur griego ligero. - 100 g. de Leche semidesnatada. - 20 g. de Proteína en polvo. - 20 g. de Cereales Corn Flakes 0%.	Cena - 100 g. de Ensalada simple (Lechuga, tomate, cebolla). - 160 g. de Pescado blanco. - 250 g. de Patata asada. - 120 g. de Yogur griego ligero. - 100 g. de Leche semidesnatada. - 20 g. de Proteína en polvo. - 20 g. de Cereales Corn Flakes 0%.
--	--	---	---	--	---	--