

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 - 190 g. de Pan. - 40 g. de Jamon serrano. - 70 g. de Dátil Medjoul. - 150 g. de Pieza de fruta.	Desayuno - 120 g. de Avena. - 250 g. de Leche desnatada. - 100 g. de Huevo - clara. - 80 g. de Dátil Medjoul. - 150 g. de Pieza de fruta.	Desayuno - 180 g. de Pan. - 60 g. de Pavo en lonchas. - 80 g. de Dátil Medjoul. - 150 g. de Pieza de fruta.	Desayuno - 300 g. de Leche entera. - 110 g. de Cereales Corn Flakes 0%. - 10 g. de Proteina en polvo. - 60 g. de Dátil Medjoul. - 150 g. de Pieza de fruta.	Desayuno - 190 g. de Pan. - 40 g. de Jamon serrano. - 70 g. de Dátil Medjoul. - 150 g. de Pieza de fruta.	Desayuno - 120 g. de Avena. - 250 g. de Leche desnatada. - 100 g. de Huevo - clara. - 80 g. de Dátil Medjoul. - 150 g. de Pieza de fruta.	Desayuno - 180 g. de Pan. - 60 g. de Pavo en lonchas. - 80 g. de Dátil Medjoul. - 150 g. de Pieza de fruta.
Media mañana - 400 g. de Zumo de naranja. - 180 g. de Pan. - 50 g. de Jamon serrano. - 40 g. de Dátil Medjoul. - 150 g. de Pieza de fruta.	Media mañana - 40 g. de Maltodextrina. - 180 g. de Pan. - 30 g. de Caña de Lomo. - 40 g. de Dátil Medjoul. - 150 g. de Pieza de fruta.	Media mañana - 400 g. de Zumo de naranja. - 300 g. de Leche entera. - 80 g. de Avena. - 10 g. de Proteina en polvo. - 70 g. de Dátil Medjoul. - 150 g. de Pieza de fruta.	Media mañana - 40 g. de Maltodextrina. - 250 g. de Leche entera. - 120 g. de Cereales Corn Flakes 0%. - 10 g. de Proteina en polvo. - 30 g. de Dátil Medjoul. - 150 g. de Pieza de fruta.	Media mañana - 400 g. de Zumo de naranja. - 180 g. de Pan. - 50 g. de Jamon serrano. - 40 g. de Dátil Medjoul. - 150 g. de Pieza de fruta.	Media mañana - 40 g. de Maltodextrina. - 180 g. de Pan. - 30 g. de Caña de Lomo. - 40 g. de Dátil Medjoul. - 150 g. de Pieza de fruta.	Media mañana - 400 g. de Zumo de naranja. - 300 g. de Leche entera. - 80 g. de Avena. - 10 g. de Proteina en polvo. - 70 g. de Dátil Medjoul. - 150 g. de Pieza de fruta.
Almuerzo - 400 g. de Ñoquis. - 120 g. de Carne blanca. - 100 g. de Ensalada simple (Lechuga, tomate, cebolla).	Almuerzo - 200 g. de Pasta. - 120 g. de Atún en lata al natural. - 80 g. de Tomate Frito Estilo Casero.	Almuerzo - 300 g. de Arroz. - 130 g. de Carne roja. - 80 g. de Pan. - 100 g. de Salteado de verduras.	Almuerzo - 200 g. de Pasta. - 120 g. de Carne blanca. - 40 g. de Tomate Frito Estilo Casero. - 80 g. de Pan.	Almuerzo - 320 g. de Arroz. - 150 g. de Pescado azul. - 70 g. de Pan. - 100 g. de Salteado de verduras.	Almuerzo - 370 g. de Patata asada. - 150 g. de Garbanzos cocidos. - 80 g. de Atún en lata al natural. - 120 g. de Pan.	Almuerzo - 150 g. de Pan. - 140 g. de Hamburguesa de ternera. - 30 g. de Queso manchego semicurado. - 200 g. de Patata asada.

INFORME NUTRICIONAL PERSONALIZADO

Merienda - 400 g. de Zumo de naranja. - 180 g. de Pan. - 50 g. de Jamon serrano. - 40 g. de Dátil Medjoul. - 150 g. de Pieza de fruta.	Merienda - 40 g. de Maltodextrina. - 180 g. de Pan. - 30 g. de Caña de Lomo. - 40 g. de Dátil Medjoul. - 150 g. de Pieza de fruta.	Merienda - 400 g. de Zumo de naranja. - 300 g. de Leche entera. - 80 g. de Avena. - 10 g. de Proteina en polvo. - 70 g. de Dátil Medjoul. - 150 g. de Pieza de fruta.	Merienda - 40 g. de Maltodextrina. - 250 g. de Leche entera. - 120 g. de Cereales Corn Flakes 0%. - 10 g. de Proteina en polvo. - 30 g. de Dátil Medjoul. - 150 g. de Pieza de	Merienda - 400 g. de Zumo de naranja. - 180 g. de Pan. - 50 g. de Jamon serrano. - 40 g. de Dátil Medjoul. - 150 g. de Pieza de fruta.	Merienda - 40 g. de Maltodextrina. - 180 g. de Pan. - 30 g. de Caña de Lomo. - 40 g. de Dátil Medjoul. - 150 g. de Pieza de fruta.	Merienda - 400 g. de Zumo de naranja. - 300 g. de Leche entera. - 80 g. de Avena. - 10 g. de Proteina en polvo. - 70 g. de Dátil Medjoul. - 150 g. de Pieza de fruta.
Cena - 400 g. de Patata asada. - 120 g. de Pescado azul. - 110 g. de Pan. - 100 g. de Salteado de verduras.	Cena - 150 g. de Pan. - 150 g. de Hamburguesa de pollo. - 90 g. de Aguacate. - 250 g. de Patata asada.	Cena - 100 g. de Huevo. - 50 g. de Jamon serrano. - 40 g. de Queso manchego semicurado. - 260 g. de Arroz. - 50 g. de Pan.	Cena - 180 g. de Noodles de Arroz. - 140 g. de Marisco. - 50 g. de Huevo.	Cena - 200 g. de Pan. - 150 g. de Carne blanca. - 70 g. de Queso manchego semicurado. - 100 g. de Ensalada simple (Lechuga, tomate, cebolla).	Cena - 260 g. de Pizza con Tomate y Mozzarella. - 50 g. de Jamon serrano. - 50 g. de Queso mozzarella. - 50 g. de Tomate Frito Estilo Casero.	Cena - 260 g. de Arroz. - 150 g. de Carne roja. - 50 g. de Pan.