

(Pérdida de peso)



Green Nutrition - #verdurapower

INFORME NUTRICIONAL PERSONALIZADO

GREENNUTRITION

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. - 300 g. de Langostino. - 160 g. de Arroz. - 50 g. de Aguacate. - 150 g. de Pieza de fruta.	Almuerzo - 100 g. de Ensalada de rúcula y canónigos. - 160 g. de Salmón. - 200 g. de Patata asada. - 150 g. de Pieza de fruta.	Almuerzo - 100 g. de Verduras asadas. - 180 g. de Carne roja. - 30 g. de Couscous. - 300 g. de Pieza de fruta.	Almuerzo - Ensalada de pasta. - 100 g. de Pasta. - 70 g. de Queso feta. - 60 g. de Atún en lata al natural. - 150 g. de Pieza de fruta.	Almuerzo - 240 g. de Carne blanca. - 100 g. de Salteado de verduras. - 20 g. de Couscous. - 150 g. de Pieza de fruta.	Almuerzo - 100 g. de Pasta a la boloñesa. - 50 g. de Tomate Frito Estilo Casero. - 200 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 - 200 g. de Pescado blanco. - 100 g. de Salteado de verduras. - 150 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. - 180 g. de Huevos Revueltos. - 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%.	Cena - 100 g. de Salteado de verduras. - 180 g. de Carne blanca. - 160 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. - 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. - 200 g. de Pescado azul. - 200 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 - 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). - 250 g. de Pescado blanco. - 200 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%.
--	---	---	---	--	---	--

Ganar masa muscular



Green Nutrition - #verdurapower

INFORME NUTRICIONAL PERSONALIZADO

GREENNUTRITION

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%.
--	--	---	---	--	---	--

Aumentar rendimiento deportivo



Green Nutrition - #verdurapower

INFORME NUTRICIONAL PERSONALIZADO

GREENNUTRITION

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 Proteína 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 Proteína 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 Proteína 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 Proteína 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.

Dieta para embarazadas



Green Nutrition -

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.