

Día 1:

Desayuno:

Tostada de pan integral con aceite de oliva

- 2 rebanadas de pan integral: 160 cal,
- 1 cucharada de aceite de oliva: 119 cal

1 naranja (62 cal) ç

341 cal

Almuerzo:

Ensalada mixta con pollo a la plancha

- 100g de pollo: 165 cal,
- lechuga, tomate, zanahoria, pepino: 70 cal)
- aderezo de limón y aceite de oliva (119 cal

354 cal

Cena:

- Bacalao a la plancha (100g: 82 cal)
- pimientos rojos asados (74 cal)
- 1 patata pequeña asada (130 cal)

286 cal

Snacks y Extras:

- 1 manzana (95 cal),
- 15 almendras (104 cal),
- 1 yogur natural (149 cal)

348 cal

Día 2:

Desayuno:

1 taza de café con leche (30 cal),

1 tortilla de avena y plátano

- 1/2 taza de avena: 150 cal,
- 1 plátano: 105 cal,
- 1 huevo: 68 cal

353 cal

Almuerzo:

- Lentejas estofadas (1 taza: 230 cal),
- con verduras (80 cal)

310 cal

Cena:

- Merluza a la plancha (100g: 91 cal)
- con ensalada verde (50 cal)
- y 1/2 taza de arroz integral (108 cal)

249 cal

Snacks y Extras:

- 1 pera (102 cal),
- 15 nueces (185 cal),
- 1 yogur natural (149 cal)

436 cal

Día 3:

Desayuno:

- Yogur natural con miel (149 cal + 64 cal),
- con 1/2 taza de granola (210 cal)

423 cal

Almuerzo:

Ensalada de atún

- 1 lata de atún en agua: 120 cal,
- lechuga, tomate, zanahoria, pepino: 70 cal
- aderezo de limón y aceite de oliva (119 cal)

309 cal

Cena:

- Pollo asado (100g: 165 cal)
- con patatas asadas (130 cal)
- y pimientos verdes a la plancha (52 cal)

347 cal

Snacks y Extras:

- 1 manzana (95 cal),
- 15 almendras (104 cal),
- 1 taza de fresas (53 cal)

252 cal

Día 4:

Desayuno:

2 tostadas de pan integral con tomate y jamón serrano

- 2 rebanadas de pan integral: 160 cal,
- 1 tomate: 22 cal,
- 2 lonchas de jamón serrano: 60 cal

242 cal

Almuerzo:

Gazpacho (1 taza: 120 cal)

Tortilla española pequeña

- 1 patata pequeña: 130 cal,
- 1 huevo: 68 cal,
- 1 cebolla: 40 cal,
- 1 cucharada de aceite de oliva: 119 cal

477 cal

Cena:

- Pescadilla a la plancha (100g: 90 cal)
- Espárragos trigueros a la plancha (1 taza: 75 cal)
- 1/2 taza de quinoa (111 cal)

276 cal

Snacks y Extras:

- 1 naranja (62 cal),
- 15 nueces (185 cal),
- 1 yogur natural (149 cal)

396 cal

Día 5:

Desayuno:

1 taza de café con leche (30 cal)

2 tostadas de pan integral con mermelada de frutas

- 2 rebanadas de pan integral: 160 cal,
- 2 cucharadas de mermelada: 104 cal

294 cal

Almuerzo:

Paella de verduras (1 taza: 275 cal)

275 cal

Cena:

- Sepia a la plancha (100g: 158 cal)
- 1/2 taza de arroz integral (108 cal)
- ensalada verde (50 cal) - 316 cal

Snacks y Extras:

- 1 pera (102 cal),
- 15 almendras (104 cal),
- 1 taza de melón (54 cal)

260 cal

Día 6:

Desayuno:

Batido de frutas

- 1 plátano: 105 cal,
- 1 taza de fresas: 53 cal,
- 1 taza de leche de almendra: 60 cal

218 cal

Almuerzo:

Ensalada mixta

- Queso fresco (50g: 52 cal
- lechuga, tomate, zanahoria, pepino: 70 cal
- aderezo de limón y aceite de oliva (119 cal)

241 cal

Cena:

- Trucha a la plancha (100g: 148 cal)
- con 1/2 taza de quinoa (111 cal)
- y verduras al vapor (80 cal)

339 cal

Snacks y Extras:

- 1 manzana (95 cal),
- 15 nueces (185 cal),
- 1 yogur natural (149 cal),
- 1 taza de sandía (46 cal)

475 cal

Día 7:

Desayuno:

Tostada de pan integral con aceite de oliva

- 2 rebanadas de pan integral: 160 cal,
- 1 cucharada de aceite de oliva: 119 cal

1 naranja (62 cal)

341 cal

Almuerzo:

Fabada asturiana (1 taza: 320 cal)

320 cal

Cena:

- Dorada a la plancha (100g: 120 cal)
- 1/2 taza de arroz integral (108 cal)
- Ensalada verde (50 cal)

278 cal

Snacks y Extras:

- 1 pera (102 cal),
- 15 almendras (104 cal),
- 1 taza de uvas (52 cal)

258 cal