

Día 1:

Desayuno:

Tostada con aceite de oliva y tomate

- 2 rebanadas de pan integral: 160 cal,
- 1 cucharada de aceite de oliva: 119 cal,
- 1 tomate: 22 cal

1 taza de café con leche (60 cal)

- 361 cal

Media Mañana:

- 1 manzana (95 cal)
- 20 almendras (138 cal)

- 233 cal

Almuerzo:

Paella valenciana (1 taza: 500 cal)

- 500 cal

Merienda:

- 1 pera (102 cal)
- 20 nueces (246 cal)

- 348 cal

Cena:

- Dorada al horno (150g: 180 cal)
- con patatas asadas (1 patata mediana: 200 cal)
- y ensalada verde (80 cal)

- 460 cal

Post-cena:

1 yogur natural (149 cal)

- 149 cal

Día 2:

Desayuno:

Tortilla de espinacas

- 2 huevos: 136 cal,
- 1 taza de espinacas: 7 cal,
- 1 cucharada de aceite de oliva: 119 cal

1 taza de café con leche (60 cal) - 322 cal

Media Mañana:

- 1 naranja (62 cal)
- y 1 puñado de pipas de girasol (165 cal)

- 227 cal

Almuerzo:

Fabada asturiana (1 taza: 580 cal)

- 580 cal

Merienda:

1 manzana (95 cal)

20 nueces (246 cal)

- 341 cal

Cena:

- Pollo al ajillo (1 muslo: 280 cal)
- verduras al vapor (150 cal)

- 430 cal

Post-cena:

1 yogur natural (149 cal)

- 149 cal

Día 3:

Desayuno:

Pan con tomate y jamón ibérico

- 2 rebanadas de pan integral: 160 cal,
- 1 tomate: 22 cal,
- 2 lonchas de jamón ibérico: 80 cal

1 taza de café con leche (60 cal)

- 322 cal

Media Mañana:

1 pera (102 cal)

20 almendras (138 cal)

- 240 cal

Almuerzo:

- Salmorejo (1 taza: 220 cal)
- Tortilla española (1 porción: 370 cal)

- 590 cal

Merienda:

- 1 naranja (62 cal)
- 1 puñado de pipas de girasol (165 cal)

- 227 cal

Cena:

- Lenguado a la plancha (200g: 200 cal)
- con ensalada mixta (110 cal)
- y una porción de pan integral (80 cal)

- 390 cal

Post-cena:

1 yogur natural (149 cal)

- 149 cal

Día 4:

Desayuno:

- Magdalenas caseras (2 unidades: 340 cal)
- 1 taza de café con leche (60 cal)

- 400 cal

Media Mañana:

- 1 manzana (95 cal)
- 20 almendras (138 cal)

- 233 cal

Almuerzo:

Cocido madrileño (1 taza: 600 cal)

- 600 cal

Merienda:

- 1 pera (102 cal)
- 20 nueces (246 cal)

- 348 cal

Cena:

- Lubina a la espalda (200g: 200 cal)
- espinacas salteadas (1 taza: 74 cal)
- y una porción de pan integral (80 cal)

- 354 cal

Post-cena:

1 yogur natural (149 cal)

- 149 cal

Día 5:

Desayuno:

Pan con aceite de oliva y azúcar

- 2 rebanadas de pan integral: 160 cal,
- 1 cucharada de aceite de oliva: 119 cal,
- 1 cucharada de azúcar: 48 cal
- 1 taza de café con leche (60 cal)

- 387 cal

Media Mañana:

- 1 naranja (62 cal)
- 1 puñado de pipas de girasol (165 cal)

- 227 cal

Almuerzo:

Arroz a la cubana

- 1 taza de arroz: 216 cal,
- 1 huevo: 68 cal,
- 1 plátano frito: 121 cal,
- salsa de tomate: 70 cal

- 475 cal

Merienda:

- 1 manzana (95 cal)
- 20 nueces (246 cal)

- 341 cal

Cena:

Merluza a la romana (200g: 350 cal)

- 350 cal

Post-cena:

1 yogur natural (149 cal)

- 149 cal

Día 6:

Desayuno:

Churros con chocolate

- 3 churros: 255 cal,
- 1 taza de chocolate caliente: 266 cal

- 521 cal

Media Mañana:

- 1 pera (102 cal)
- 20 almendras (138 cal)

- 240 cal

Almuerzo:

Lentejas con chorizo (1 taza: 480 cal)

- 480 cal

Merienda:

- 1 naranja (62 cal)
- 1 puñado de pipas de girasol (165 cal)

- 227 cal

Cena:

Solomillo de cerdo con pimientos

- 200g de solomillo: 370 cal,
- 1 pimiento: 30 cal

- 400 cal

Post-cena:

1 yogur natural (149 cal)

- 149 cal

Día 7:

Desayuno:

Bocadillo de queso fresco y miel

- 2 rebanadas de pan integral: 160 cal,
- 50g de queso fresco: 60 cal,
- 1 cucharada de miel: 64 cal

1 taza de café con leche (60 cal)

- 344 cal

Media Mañana:

- 1 manzana (95 cal)
- 20 almendras (138 cal)

- 233 cal

Almuerzo:

Pisto manchego (1 taza: 480 cal)

- 480 cal

Merienda:

- 1 pera (102 cal)
- 20 nueces (246 cal)

- 348 cal

Cena:

- Conejo al ajillo (200g: 290 cal)
- con ensalada mixta (110 cal)

- 400 cal

Post-cena:

1 yogur natural (149 cal)

- 149 cal