

Día 1:

Desayuno:

- Tortilla francesa (2 huevos: 144 cal)
- con jamón serrano (2 lonchas: 60 cal)
- y pan integral (2 rebanadas: 160 cal).

Total: 364 cal.

Media Mañana:

- 1 plátano (105 cal)
- 20 almendras (140 cal).

Total: 245 cal.

Almuerzo:

- Paella Valenciana (1 taza: 320 cal)
- ensalada mixta (100 cal).

Total: 420 cal.

Merienda:

Yogur natural (150 cal)

miel (1 cucharada: 64 cal)

1 manzana (52 cal).

Total: 266 cal.

Cena:

- Lubina al horno (200g: 280 cal)
- con patatas asadas (200g: 230 cal).

Total: 510 cal.

Post-Cena:

2 mandarinas (80 cal)

30 grs de chocolate negro (70 cal).

Total: 150 cal.

Día 2:

Desayuno:

Tostada con tomate y aceite

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

1 taza de café con leche (50 cal).

Total: 351 cal.

Media Mañana:

- 1 pera (102 cal)
- 1 puñado de nueces (185 cal).

Total: 287 cal.

Almuerzo:

- Fabada asturiana (1 taza: 550 cal)
- pan (1 rebanada: 80 cal).

Total: 630 cal.

Merienda:

- 1 kiwi (41 cal)
- 1 yogur natural con frutas (150 cal).

Total: 191 cal.

Cena:

- Pisto manchego (250g: 200 cal)
- con huevo frito (90 cal)
- y pan (1 rebanada: 80 cal).

Total: 370 cal.

Post-Cena:

1 naranja (62 cal) y 30 grs de chocolate negro (70 cal).

Total: 132 cal.

Día 3:

Desayuno:

Batido de frutas

- 1 plátano: 105 cal,
- 1 naranja: 62 cal,
- 150g de fresas: 49 cal

2 tostadas de pan integral con mermelada light (2 rebanadas: 160 cal, mermelada: 30 cal).

Total: 406 cal.

Media Mañana:

- 1 manzana (95 cal)
- 20 almendras (140 cal).

Total: 235 cal.

Almuerzo:

- Cocido madrileño (1 taza: 600 cal)
- pan (1 rebanada: 80 cal).

Total: 680 cal.

Merienda:

- 1 pera (102 cal)
- 1 yogur natural (150 cal).

Total: 252 cal.

Cena:

- Pollo asado con limón y romero (200g: 220 cal)
- ensalada de espinacas (80 cal).

Total: 300 cal.

Post-Cena:

1 taza de frutas variadas (100 cal) y 30grs de chocolate negro (70 cal).

Total: 170 cal.

Día 4:

Desayuno:

- Yogur natural (150 cal)
- granola (1/2 taza: 140 cal)
- 1 taza de té verde (2 cal).

Total: 292 cal.

Media Mañana:

- 1 plátano (105 cal)
- 1 puñado de nueces (185 cal).

Total: 290 cal.

Almuerzo:

- Salmorejo (1 taza: 180 cal)
- pan (1 rebanada: 80 cal)
- con lomo ibérico (2 lonchas: 70 cal).

Total: 330 cal.

Merienda:

- 1 naranja (62 cal)
- 1 yogur natural con miel (1 cucharada: 64 cal).

Total: 126 cal.

Cena:

- Merluza a la plancha (200g: 232 cal)
- con menestra de verduras (150 cal).

Total: 382 cal.

Post-Cena:

2 kiwis (84 cal)

30 grs. de chocolate negro (70 cal).

Total: 154 cal.

Día 5:

Desayuno:

- 2 rebanadas de pan integral (160 cal)
- con aceite de oliva (1 cucharada: 119 cal)
- y tomate (22 cal)
- 1 taza de café con leche (50 cal).

Total: 351 cal.

Media Mañana:

- 1 manzana (95 cal)
- 20 almendras (140 cal).

Total: 235 cal.

Almuerzo:

- Arroz con conejo (1 taza: 350 cal)
- y ensalada mixta (100 cal).

Total: 450 cal.

Merienda:

- 1 pera (102 cal)
- 1 yogur natural con frutas (150 cal).

Total: 252 cal.

Cena:

- Tortilla de patatas (1 porción: 300 cal)
- pan (1 rebanada: 80 cal).

Total: 380 cal.

Post-Cena:

- 1 taza de frutas variadas (100 cal)
- 30 grs de chocolate negro (70 cal).

Total: 170 cal.

Día 6:

Desayuno:

Batido de frutas

- 1 plátano: 105 cal,
- 1 manzana: 52 cal,
- 150g de fresas: 49 cal

2 tostadas de pan integral con mermelada light (2 rebanadas: 160 cal, mermelada: 30 cal).

Total: 396 cal.

Media Mañana:

- 1 naranja (62 cal)
- 1 puñado de nueces (185 cal).

Total: 247 cal.

Almuerzo:

- Lentejas con verduras (1 taza: 230 cal)
- pan (1 rebanada: 80 cal).

Total: 310 cal.

Merienda:

- 1 kiwi (41 cal)
- 1 yogur natural con miel (1 cucharada: 64 cal).

Total: 105 cal.

Cena:

- Bacalao al pil pil (200g: 292 cal)
- ensalada de rúcula (80 cal).

Total: 372 cal.

Post-Cena:

2 mandarinas (80 cal) y 30 grs chocolate negro (70 cal).

Total: 150 cal.

Día 7:

Desayuno:

- Yogur natural (150 cal)
- con granola (1/2 taza: 140 cal)
- 1 taza de té verde (2 cal).

Total: 292 cal.

Media Mañana:

- 1 pera (102 cal)
- 20 almendras (140 cal).

Total: 242 cal.

Almuerzo:

- Pollo al chilindrón (200g: 350 cal)
- pan (1 rebanada: 80 cal).

Total: 430 cal.

Merienda:

- 1 manzana (95 cal)
- 1 yogur natural (150 cal).

Total: 245 cal.

Cena:

- Pimientos rellenos de carne (2 pimientos: 250 cal)
- y ensalada mixta (100 cal).

Total: 350 cal.

Post-Cena:

- 1 taza de frutas variadas (100 cal)
- 30 grs de chocolate negro (70 cal).

Total: 170 cal.