

Día 1:

Desayuno:

- Tostada con tomate y aceite de oliva (150 cal)
- 1 taza de café con leche (100 cal).

Total: 250 cal.

Media mañana:

- 1 plátano (105 cal)
- 30 g de almendras (184 cal).

Total: 289 cal.

Almuerzo:

- Gazpacho (1 taza, 150 cal)
- Tortilla española (1 porción, 300 cal).

Total: 450 cal.

Merienda:

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

Total: 245 cal.

Cena:

- Bacalao a la vizcaína (1 porción, 300 cal)
- Ensalada verde con aderezo de limón y aceite de oliva (150 cal).

Total: 450 cal.

Post-Cena:

- 1 taza de frutas variadas (100 cal)
- 30 grs de chocolate negro (150 cal).

Total: 250 cal.

Día 2:

Desayuno:

- 1 taza de café con leche (100 cal)
- 2 rebanadas de pan integral con mermelada (250 cal).

Total: 350 cal.

Media mañana:

- 1 pera (100 cal)
- 1 yogur natural (150 cal).

Total: 250 cal.

Almuerzo:

- Paella (1 porción, 400 cal)
- 1 naranja (62 cal).

Total: 462 cal.

Merienda:

- 1 taza de té (0 cal)
- 30 g de nueces (200 cal).

Total: 200 cal.

Cena:

- Pisto manchego (1 porción, 300 cal)
- 1 rebanada de pan integral (100 cal).

Total: 400 cal.

Post-Cena:

- 1 taza de fresas (50 cal)
- 30 grs de chocolate negro (150 cal).

Total: 200 cal.

Día 3:

Desayuno:

- 1 taza de café con leche (100 cal)
- 2 rebanadas de pan integral con aceite de oliva y jamón serrano (250 cal).

Total: 350 cal.

Media mañana:

- 1 manzana (95 cal)
- 30 g de queso manchego (110 cal).

Total: 205 cal.

Almuerzo:

- Fabada asturiana (1 porción, 450 cal)
- Ensalada de tomate y pepino con aderezo de limón y aceite de oliva (150 cal).

Total: 600 cal.

Merienda:

- 1 yogur natural (150 cal)
- 1 plátano (105 cal).

Total: 255 cal.

Cena:

- Pollo al chilindrón (1 porción, 300 cal)
- 1 rebanada de pan integral (100 cal).

Total: 400 cal.

Post-Cena:

- 1 taza de frutas variadas (100 cal)
- 30 grs de chocolate negro (150 cal).

Total: 250 cal.

Día 4:

Desayuno:

- Tostada con aceite de oliva y tomate (150 cal)
- 1 taza de café con leche (100 cal).

Total: 250 cal.

Media mañana:

- 1 pera (100 cal)
- 1 yogur natural (150 cal).

Total: 250 cal.

Almuerzo:

- Lentejas con verduras (1 porción, 400 cal)
- 1 naranja (62 cal).

Total: 462 cal.

Merienda:

- 1 taza de té (0 cal)
- 30 g de nueces (200 cal).

Total: 200 cal.

Cena:

- Merluza a la gallega (1 porción, 300 cal)
- Ensalada de lechuga, tomate y cebolla con aderezo de limón y aceite de oliva (100 cal).

Total: 400 cal.

Post-Cena:

1 taza de frutas variadas (100 cal)

30 grs de chocolate negro (150 cal).

Total: 250 cal.

Día 5:

Desayuno:

- 1 taza de café con leche (100 cal)
- 2 rebanadas de pan integral con mermelada (250 cal).

Total: 350 cal.

Media mañana:

- 1 plátano (105 cal)
- 30 g de almendras (184 cal).

Total: 289 cal.

Almuerzo:

- Albóndigas con tomate (1 porción, 350 cal)
- 1 rebanada de pan integral (100 cal).

Total: 450 cal.

Merienda:

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

Total: 245 cal.

Cena:

Ensalada de espinacas, tomate, cebolla, atún y aceitunas con aderezo de limón y aceite de oliva (350 cal).

Total: 350 cal.

Post-Cena:

- 1 taza de frutas variadas (100 cal)
- 30 grs de chocolate negro (150 cal).

Total: 250 cal.

Día 6:

Desayuno:

- 1 taza de café con leche (100 cal)
- 2 rebanadas de pan integral con aceite de oliva y jamón serrano (250 cal).

Total: 350 cal.

Media mañana:

- 1 pera (100 cal)
- 1 yogur natural (150 cal).

Total: 250 cal.

Almuerzo:

- Cocido madrileño (1 porción, 450 cal)
- 1 rebanada de pan integral (100 cal).

Total: 550 cal.

Merienda:

- 1 taza de té (0 cal)
- 30 g de nueces (200 cal).

Total: 200 cal.

Cena:

Revuelto de espárragos y gambas (1 porción, 350 cal).

Total: 350 cal.

Post-Cena:

1 taza de frutas variadas (100 cal)

30 grs de chocolate negro (150 cal).

Total: 250 cal.

Día 7:

Desayuno:

- Tostada con tomate y aceite de oliva (150 cal)
- 1 taza de café con leche (100 cal).

Total: 250 cal.

Media mañana:

- 1 manzana (95 cal)
- 30 g de queso manchego (110 cal).

Total: 205 cal.

Almuerzo:

- Pollo al ajillo (1 porción, 350 cal)
- Ensalada verde con aderezo de limón y aceite de oliva (150 cal).

Total: 500 cal.

Merienda:

- 1 yogur natural (150 cal)
- 1 plátano (105 cal).

Total: 255 cal.

Cena:

Ensalada de pulpo (1 porción, 350 cal).

Total: 350 cal.

Post-Cena:

- 1 taza de frutas variadas (100 cal)
- 30 grs de chocolate negro (150 cal).

Total: 250 cal.