

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> • 30-50gr de copos de avena/centeno/maíz/quinoa o 50-60gr de pan integral 100%. • Como fuente de proteína utilizamos los huevos (tortilla, revueltos, cocidos, a la plancha), embutidos de calidad (+85% de carne), quesos (de untar, en loncha, queso viejo), atún en lata, salmón o bacalao ahumado, anchoas, yogures, kéfir, frutos secos o semillas, etc. • Fruta 1 pieza o 1 taza en caso de frutas pequeñas. • Grasas saludables: aceite de oliva virgen extra, aguacate, mantequilla, mantequilla de cacahuets... • Bebida: agua, café solo o con leche, leche (sola, con cacao, canela...), bebida vegetal sin azúcares añadidos, zumos de frutas naturales, kombucha. 						
MEDIA-MAÑANA Y MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> • Café. • Infusión. • Pieza de fruta. • Yogur natural. • Yogur griego. • kéfir. 	<ul style="list-style-type: none"> • Queso fresco. • Huevo duro. • Un puñado de frutos secos naturales o tostados. • Batido de avena (2 cucharadas) con frutas 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharada de mantequilla de maní. • 1 o 2 onzas de chocolate + 85%.. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 o 2 tortitas de arroz naturales, hummus o guacamole con crudités de verduras, salmón o bacalao ahumado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Latitas (de atún, melva, caballa, mejillones, berberechos, anchoas, boquerones) • Repostería casera saludable* 	<ul style="list-style-type: none"> • Embutido de calidad: lonchas de jamón serrano, caña de lomo, pavo o jamón cocido (+85% carne) 	
COMIDA	<p>Hummus con palitos de zanahoria y salmón al vapor con ensalada..</p>	<p>Ensalada de manzana y lombarda con pasta de lentejas rojas.</p>	<p>Ensalada con queso tierno. Pavo a la plancha con calabacín y zanahoria.</p>	<p>Brócoli y coliflor a la plancha con lubina a la plancha.</p>	<p>Patatas cocidas al microondas 7 minutos con huevo a la plancha y tomate aliñado con orégano.</p>	<p>Filete de atún a la plancha con salsa de soja. Guacamole con palitos de zanahoria.</p>	<p>Guisantes con huevo y jamón.</p>
CENA	<p>Carpaccio de calabacín con daditos de tofu especiados.</p>	<p>Tortilla de espinacas, jamón serrano y aguacate.</p>	<p>Panaché de verduras al vapor con un chorro de aceite de oliva, semillas de sésamo y pimienta mojada en queso ricota.</p>	<p>Minipizzas de berenjena con mozzarella rallada, tomate natural y atún.</p>	<p>Pechuga de pollo a la plancha con cama de espárragos verdes y un chorrito de limón.</p>	<p>Parrillada de verduras al gusto o pisto comercial apto con tapita de queso fresco y anchoas.</p>	<p>Ensalada templada de rúcula, bacalao ahumado y tomatitos cherrys.</p>

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> • 30-50gr de copos de avena/centeno/maíz/quinua o 50-60gr de pan integral 100%. • Como fuente de proteína utilizamos los huevos (tortilla, revueltos, cocidos, a la plancha), embutidos de calidad (+85% de carne), quesos (de untar, en loncha, queso viejo), atún en lata, salmón o bacalao ahumado, anchoas, yogures, kéfir, frutos secos o semillas, etc. • Fruta 1 pieza o 1 taza en caso de frutas pequeñas. • Grasas saludables: aceite de oliva virgen extra, aguacate, mantequilla, mantequilla de cacahuets... • Bebida: agua, café solo o con leche, leche (sola, con cacao, canela...), bebida vegetal sin azúcares añadidos, zumos de frutas naturales, kombucha. 						
MEDIA-MAÑANA Y MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> • Café. • Infusión. • Pieza de fruta. • Yogur natural. • Yogur griego. • kéfir. 	<ul style="list-style-type: none"> • Queso fresco. • Huevo duro. • Un puñado de frutos secos naturales o tostados. • Batido de avena (2 cucharadas) con frutas 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharada de mantequilla de maní. • 1 o 2 onzas de chocolate + 85%.. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 o 2 tortitas de arroz naturales, hummus o guacamole con crudités de verduras, salmón o bacalao ahumado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Latitas (de atún, melva, caballa, mejillones, berberechos, anchoas, boquerones) • Repostería casera saludable* 	<ul style="list-style-type: none"> • Embutido de calidad: lonchas de jamón serrano, caña de lomo, pavo o jamón cocido (+85% carne) 	
COMIDA	Pasta con guisantes	Ensalada de lentejas con lechuga, aguacate y tomatitos cherrys.	Ensalada de col con salmón ahumado.	Ensalada de pollo con picatostes y salsa de yogur y orégano.	Dorada con setas a la plancha.	Ensalada de garbanzos.	Arroz con verduritas y langostinos cocidos.
CENA	Alcachofas revueltas con huevo	Verduras a la plancha (calabacín, berenjena, cebolla, pimiento...) con pechuga de pavo.	Salteado de champiñones y zanahoria con semillas de sésamo.	Boniato y zanahoria asados en el microondas (7 minutos) con sardinitas en aceite de oliva.	Salmón a la plancha con tomatitos cherrys.	Salteado de quinoa (vasito de 1 minuto al microondas) y verduritas con huevo a la plancha.	Tomate aliñado con orégano y queso fresco.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> • 30-50gr de copos de avena/centeno/maíz/quinua o 50-60gr de pan integral 100%. • Como fuente de proteína utilizamos los huevos (tortilla, revueltos, cocidos, a la plancha), embutidos de calidad (+85% de carne), quesos (de untar, en loncha, queso viejo), atún en lata, salmón o bacalao ahumado, anchoas, yogures, kéfir, frutos secos o semillas, etc. • Fruta 1 pieza o 1 taza en caso de frutas pequeñas. • Grasas saludables: aceite de oliva virgen extra, aguacate, mantequilla, mantequilla de cacahuets... • Bebida: agua, café solo o con leche, leche (sola, con cacao, canela...), bebida vegetal sin azúcares añadidos, zumos de frutas naturales, kombucha. 						
MEDIA-MAÑANA Y MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> • Café. • Infusión. • Pieza de fruta. • Yogur natural. • Yogur griego. • kéfir. 	<ul style="list-style-type: none"> • Queso fresco. • Huevo duro. • Un puñado de frutos secos naturales o tostados. • Batido de avena (2 cucharadas) con frutas 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharada de mantequilla de maní. • 1 o 2 onzas de chocolate + 85%.. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 o 2 tortitas de arroz naturales, hummus o guacamole con crudités de verduras, salmón o bacalao ahumado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Latitas (de atún, melva, caballa, mejillones, berberechos, anchoas, boquerones) • Repostería casera saludable* 	<ul style="list-style-type: none"> • Embutido de calidad: lonchas de jamón serrano, caña de lomo, pavo o jamón cocido (+85% carne) 	
COMIDA	Ensalada de quinoa	Lentejas con verduras. Bacalao ahumado.	Ensalada de hojas de espinacas con cebolla, zanahoria, tomate, huevo duro y aguacate.	Ensalada de manzana y col. Tortilla de espinacas con jamón serrano y aguacate.	Verduras salteadas con vasito de quinoa (1 minuto al microondas)	Coliflor aliñada. Atún a la plancha.	Conejo al ajillo con arroz cocido.
CENA	Judías verdes aliñadas con zanahoria rallada y tofu.	Ensalada de col lombarda.	Salteado de verduras con pollo a la plancha.	Wrap de lechuga, atún, aguacate y cebollita.	Salteado de setas y calabacín con huevo revuelto.	Ensalada con pollo y picatostes.	Ensalada de menta y coco con mozzarella fresca.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> • 30-50gr de copos de avena/centeno/maíz/quinua o 50-60gr de pan integral 100%. • Como fuente de proteína utilizamos los huevos (tortilla, revueltos, cocidos, a la plancha), embutidos de calidad (+85% de carne), quesos (de untar, en loncha, queso viejo), atún en lata, salmón o bacalao ahumado, anchoas, yogures, kéfir, frutos secos o semillas, etc. • Fruta 1 pieza o 1 taza en caso de frutas pequeñas. • Grasas saludables: aceite de oliva virgen extra, aguacate, mantequilla, mantequilla de cacahuets... • Bebida: agua, café solo o con leche, leche (sola, con cacao, canela...), bebida vegetal sin azúcares añadidos, zumos de frutas naturales, kombucha. 						
MEDIA-MAÑANA Y MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> • Café. • Infusión. • Pieza de fruta. • Yogur natural. • Yogur griego. • kéfir. 	<ul style="list-style-type: none"> • Queso fresco. • Huevo duro. • Un puñado de frutos secos naturales o tostados. • Batido de avena (2 cucharadas) con frutas 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharada de mantequilla de maní. • 1 o 2 onzas de chocolate + 85%. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 o 2 tortitas de arroz naturales, hummus o guacamole con crudités de verduras, salmón o bacalao ahumado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Latitas (de atún, melva, caballa, mejillones, berberechos, anchoas, boquerones) • Repostería casera saludable* 	<ul style="list-style-type: none"> • Embutido de calidad: lonchas de jamón serrano, caña de lomo, pavo o jamón cocido (+85% carne) 	
COMIDA	<p>Pinchitos de pollo con patata y zanahoria al microondas 7 minutos.</p>	<p>Ensalada de garbanzos</p>	<p>Ensalada con queso tierno. Pavo a la plancha con calabacín y zanahoria.</p>	<p>Ensalada de lentejas con lechuga, aguacate y tomatitos cherrys.</p>	<p>Patatas cocidas al microondas 7 minutos con huevo a la plancha y tomate aliñado con orégano.</p>	<p>Brócoli a la plancha con lenguado a la plancha.</p>	<p>Ensalada de pasta con tomate natural, canónigos, dados de pollo y mozzarella fresca.</p>
CENA	<p>Carpaccio de calabacín con daditos de tofu.</p>	<p>Tapita de salmón ahumado con queso fresco y base de canónigos y tomates cherrys.</p>	<p>Verduras salteadas con vasito de quinua (1 minuto al microondas)</p>	<p>Wrap de lechuga, atún, aguacate y cebollita.</p>	<p>Pimientos asados aliñados con lata de melva.</p>	<p>Filete de ternera a la BBQ con parrillada de verduras</p>	<p>Berenjena a la plancha salteada con atún.</p>

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<ul style="list-style-type: none"> • 30-50gr de copos de avena/centeno/maíz/quinua o 50-60gr de pan integral 100%. • Como fuente de proteína utilizamos los huevos (tortilla, revueltos, cocidos, a la plancha), embutidos de calidad (+85% de carne), quesos (de untar, en loncha, queso viejo), atún en lata, salmón o bacalao ahumado, anchoas, yogures, kéfir, frutos secos o semillas, etc. • Fruta 1 pieza o 1 taza en caso de frutas pequeñas. • Grasas saludables: aceite de oliva virgen extra, aguacate, mantequilla, mantequilla de cacahuètes... • Bebida: agua, café solo o con leche, leche (sola, con cacao, canela...), bebida vegetal sin azúcares añadidos, zumos de frutas naturales, kombucha. 						
MEDIA-MAÑANA Y MERIENDA	<ul style="list-style-type: none"> • Café. • Infusión. • Pieza de fruta. • Yogur natural. • Yogur griego. • kéfir. 	<ul style="list-style-type: none"> • Queso fresco. • Huevo duro. • Un puñado de frutos secos naturales o tostados. • Batido de avena (2 cucharadas) con frutas 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharada de mantequilla de maní. • 1 o 2 onzas de chocolate + 85%.. 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 o 2 tortitas de arroz naturales, hummus o guacamole con crudités de verduras, salmón o bacalao ahumado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Latitas (de atún, melva, caballa, mejillones, berberechos, anchoas, boquerones) • Repostería casera saludable* 	<ul style="list-style-type: none"> • Embutido de calidad: lonchas de jamón serrano, caña de lomo, pavo o jamón cocido (+85% carne) 	
COMIDA	<p>Ensalada de alubias, con tomate, pimiento, cebolla, aceitunas negras y atún.</p>	<p>Ensalada de col y pez espada a la plancha con salsa verde.</p>	<p>Verduras salteadas con vasito de quinoa (1 minuto al microondas)</p>	<p>Espinacas al ajillo con comino salteada con garbanzos.</p>	<p>Guisantes con huevo y jamón.</p>	<p>Pasta con gambas al ajillo y espinacas.</p>	<p>Arroz a la cubana: con rodajas de tomate natural y huevo a la plancha.</p>
CENA	<p>Cogollos de lechuga con queso fresco y anchoas.</p>	<p>Edamames al vapor con especias. Tortilla francesa con cebolla.</p>	<p>Tapita de salmón ahumado con queso fresco y base de canónigos y tomates cherrys.</p>	<p>Salteado de setas y calabacín con huevo revuelto</p>	<p>Salteado de verduras con merluza a la plancha.</p>	<p>Minipizzas de berenjena con tomate natural, atún y mozzarella rallada.</p>	<p>Tapita de pepino con salmón.</p>