

Desayuno
Media Mañana
Comida
Merienda
Cena
L

Leche desnatada
Café
Tostadas con tomate sin aceite

Una fruta

Ensalada
Potaje de verduras
Pan
Fruta

Dos yogures desnatados
edulcorados o Fruta

Espinacas salteados
Huevo pasado por agua
Fruta

M

Zumo de 2 naranjas
Café
Tostadas con mermelada light

Dos yogures naturales
edulcorados

Ensalada
Espagueti a la Marinera
Pan, fruta

Dos yogures desnatados
edulcorados o Fruta

Judías verdes
Lomo a la plancha
Pan, fruta

X

Café y 2 yogures desnatados
Tostadas con mermelada light

Una fruta

Ensalada
Habichuelas con acelgas
Pan, fruta

Dos yogures desnatados
edulcorados o Fruta

Hervido de alcachofas
Tortilla de jamón
Pan y fruta

J

Leche desnatada
Café
Cereales integrales 30 gramos

Una fruta

Ensalada
Estofado de cerdo
Pan, fruta

Dos yogures desnatados
edulcorados o Fruta

Crema de champiñon
Tortilla a la francesa
Pan y fruta

V

Café o té
Leche desnatada
Tostada con queso philadelphia light

Una fruta

Ensalada
Lentejas estofadas
Pan, fruta

Dos yogures desnatados
edulcorados o Fruta

Crema de coliflor
Pescado a la plancha
Pan y fruta

S

Leche desnatada
Café
Cuatro galletas María

Una fruta

Ensalada
Asado de pescado
Pan, fruta

Dos yogures desnatados
edulcorados o Fruta

Sopa de verduras
Pechuga a la plancha
Pan y fruta

D

Café con 2 yogures desnatados con
30 g de cereales All-Bran

Una fruta

Ensalada
Arroz con conejo
Pan, fruta

Dos yogures desnatados
edulcorados o Fruta

Crema de zanahoria
Merluza a la plancha
Pan y fruta