

Orientativo y general. Si tienes un tratamiento o una pauta de tu médico o de tu dietista, manda la suya.

DÍA	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
Lunes	Yogur natural sin azúcar (125 g) con 30 g de copos de avena y 100 g de fresas · Café solo o infusión (≈ 3 rac.)	1 kiwi (100 g) y un puñado de almendras (20 g) (≈ 1 rac.)	Ensalada de lentejas (120 g cocidas) con pimiento, cebolla y tomate, aliñada con AOVE · Pechuga de pollo a la plancha · 1 pera pequeña (100 g) (≈ 4 rac.)	Queso fresco (70 g) con 1 rebanada de pan integral (25 g) y 2 nueces (≈ 1,5 rac.)	Crema de calabacín y puerro, sin nata · Merluza al horno con pisto · 30 g de pan integral (≈ 3 rac.)
Martes	2 rebanadas de pan integral (50 g) con aguacate (40 g) y un huevo a la plancha · Café con 100 ml de leche semidesnatada (≈ 3 rac.)	1 manzana pequeña (100 g) (≈ 1 rac.)	Judías verdes (200 g) con patata (100 g) y zanahoria · Sardinas al horno · 1 melocotón (150 g) (≈ 4 rac.)	Hummus (50 g) con bastones de zanahoria y pepino (≈ 1 rac.)	Sopa de verduras · Tortilla de espinacas y champiñones (2 huevos) · 40 g de pan integral y 1 yogur natural (≈ 2,5 rac.)
Miércoles	Gachas de 30 g de copos de avena cocidos en agua con 100 ml de leche, canela y 50 g de arándanos · Té o café solo (≈ 3 rac.)	2 lonchas de pavo, 5 aceitunas y 1 mandarina (100 g) (≈ 1 rac.)	Garbanzos (130 g cocidos) con espinacas y tomate · Bacalao al horno con pimientos · 1 naranja pequeña (150 g) (≈ 4,5 rac.)	Un vaso de kéfir natural (200 ml) con canela (≈ 1 rac.)	Gazpacho (200 ml) · Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate · 30 g de pan integral (≈ 3 rac.)
Jueves	Tortitas de avena (30 g de copos y 1 huevo) con queso fresco (70 g) y frambuesas (75 g) · Café solo o infusión (≈ 3 rac.)	1 pera pequeña (100 g) y un puñado de almendras (20 g) (≈ 1 rac.)	Ensalada de quinoa (150 g cocida) con aguacate, tomate y pepino · Salmón al horno con brócoli (≈ 4,5 rac.)	Queso fresco (70 g) con 2 nueces y 1 mandarina (100 g) (≈ 1,5 rac.)	Crema de calabaza y puerro (200 g de calabaza) · Revuelto de champiñones y espárragos verdes · 30 g de pan integral (≈ 2,5 rac.)
Viernes	Tostada de pan integral (30 g) con AOVE · Yogur natural (125 g) con 1 kiwi (100 g) (≈ 3 rac.)	Palitos de apio con crema de cacahuete 100 % (20 g) y 1 mandarina (100 g) (≈ 1,5 rac.)	Menestra de verduras con alcachofa, judías verdes, guisantes y zanahoria · Merluza en salsa verde con almejas · 40 g de pan integral y 200 g de fresas (≈ 4 rac.)	Queso fresco (70 g) con 1 biscote y 2 nueces (≈ 1 rac.)	Pisto de verduras con 60 g de arroz integral cocido · Pollo al ajillo con champiñones (≈ 3 rac.)
Sábado	Pan integral tostado (50 g) con AOVE y tomate rallado · 1 huevo duro · Café con 100 ml de leche (≈ 3 rac.)	1 manzana pequeña (100 g) con canela (≈ 1 rac.)	Lentejas estofadas con verduras (150 g de lentejas cocidas) · Trucha a la plancha con ensalada verde (≈ 4 rac.)	Yogur natural (125 g) con 50 g de arándanos (≈ 1 rac.)	Salteado de tofu (150 g) con brócoli, pimiento y cebolla, con salsa de soja baja en sal · 60 g de arroz integral cocido (≈ 3 rac.)
Domingo	Tortilla francesa con jamón serrano · 40 g de pan integral · Café con leche (200 ml de leche) (≈ 2,5 rac.)	1 melocotón pequeño (100 g) (≈ 1 rac.)	Arroz integral con verduras (100 g de arroz cocido) · Pollo asado al limón · 1 pera pequeña (100 g) (≈ 4 rac.)	Yogur natural (125 g) con canela y 10 g de copos de avena (≈ 1 rac.)	Sopa de verduras · Rape al horno con patata cocida (130 g) (≈ 2,5 rac.)

TUS NOTAS Y CAMBIOS