



SEMANA 9 - FEBRERO

peso inicial

peso final

Día	Al levantarse	Desayuno	Snack Mañana	Comida	Postre Comida	Snack Tarde	Cena	Postre Cena
Lunes	Café con leche o infusión	Avena con pera y semillas	1 mandarina	Caldo de verduras + potaje de lentejas	Yogur natural	1 kiwi	Tortilla de espinacas y champiñones + ensalada	Yogur natural
Martes	Café con leche o infusión	Yogur natural con manzana y nueces	1 pera	Crema de calabacín + merluza al horno	Yogur natural	Yogur natural	Ensalada de garbanzos con zanahoria y escarola	1 pera
Miércoles	Café con leche o infusión	Pan integral con aguacate	1 puñado de nueces	Caldo de pollo + arroz integral con verduras	Yogur natural	1 kiwi	Revuelto de calabacín y cebolla	Yogur natural
Jueves	Café con leche o infusión	Avena con canela y manzana	1 mandarina	Potaje de lentejas con espinacas	Yogur natural	Frutos secos	Pescado blanco a la plancha + col salteada	1 pera
Viernes	Café con leche o infusión	Yogur natural con avena y semillas	1 pera	Crema de puerros + pechuga de pollo	Yogur natural	Yogur natural	Tortilla francesa + ensalada verde	1 kiwi
Sábado	Café con leche o infusión	Avena con pera	1 mandarina	Caldo de verduras + garbanzos estofados	Yogur natural	1 puñado de nueces	Revuelto de espinacas y ajo	Yogur natural
Domingo	Café con leche o infusión	Yogur con fruta y semillas	1 manzana	Arroz integral con verduras y pescado	Yogur natural	1 puñado de almendras	Crema de verduras + ensalada de legumbres	1 pera

☐