

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Tostada de pan integral con aguacate, aceite de oliva virgen (AOVE) y queso fresco + Café en polvo soluble con leche semidesnatada de vaca.	Tostada de pan integral con tomate, queso fresco. + Una manzana. + TÉ.	Batido de proteínas y yogurt natural entero.	Tostada de pan integral con queso de burgos y tomate. + Café descafeinado en polvo soluble, con leche semidesnatada de vaca.	Bol de frutas y yogurt natural entero.	Tortitas de avena.	Tostada de pan integral con queso fresco, tomate. + Batido frutal.
MEDIA MAÑANA	Puñado de nuez con cascara.	Puñado de frutos secos.	Puñado de almendras sin cascara.	Puñado de frutos secos.	Una onza de chocolate puro. + Puñado de frutos secos.	Onza de chocolate puro + Naranja.	Manzana.
ALMUERZO	Ensalada de pimientos asados + Espaguetis Integrales + Postre: fresas.	Lentejas con arroz + Postre: naranja	Judías verdes con tomate. + Rape estofado. + Postre: bol de frutas.	Ensalada de tomate y pimientos rojos. + Ternera a la jardinera.	Judías rojas con arroz. + Postre: manzana.	Rollitos de enchilada. + Habas guisadas con alcachofas.	Ensalada de pimientos asados. + Potaje de garbanzos con espinacas. + Postre: yogurt natural entero.
MERIENDA	Hummus de garbanzos.	Fruta de temporada.	Dos onzas de chocolate puro . + Una naranja.	Bol de frutas.	Fruta de temporada.	Bol de frutas.	Puñado de frutos secos.
CENA	Pisto de verduras + Postre: una pera.	Tortilla de espárragos + Wok de verduras + Postre: melocotón.	Ensalada de espinacas + Postre: una manzana	Ensalada de canónigos y piña.	Pizza de berenjena. + Postre: uvas.	Ensalada realfooding. + Migas de coliflor. + Postre: naranja.	Salmón con verduras. + Postre: yogurt natural entero con arándanos.