

DIETA PARA EMPEZAR EL TRABAJO

VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
Yogur desnatado / Avena con 30 g de cereales con fibra + kiwi	Café con avena/ soja Kiwi + 4 nueces 2 tostadas de pan con tomate	Yogur con semillas chía Manzana + 4 nueces 2 tostadas de pan +aceite
MEDIA MAÑANA	MEDIA MAÑANA	MEDIA MAÑANA
Fruta	Lácteo desnatado	Fruta
COMIDA	COMIDA	COMIDA
Berenjenas al horno Salmorejo + merluza plancha tomate asado Infusión /té / café	Revuelto de espárragos y setas + escalopes en plancha Infusión /té / café	Ensalada con tomate pollo asado + patatas y zanahoria Infusión /té / café
MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA
Fruta	Fruta	Fruta
CENA	CENA	CENA
Ensalada de lechugas, atún huevo duro, salmón plancha Infusión	Gazpacho + tropezones Pescado a la plancha Infusión	Ensalada de canónigos + pulpo y langostinos Infusión