

DIETA PARA EMPEZAR EL TRABAJO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
Café con avena/ soja Zumolimon/ naranja 2 tostadas de pan +aceite	Yogur desnatado / Avena con 30 g de cereales con fibra + kiwi	Café con avena/ soja Zumolimon/ naranja 2 tostadas de pan +aceite	Café con avena/ soja Kiwi + 4 nueces 2 tostadas de pan con tomate
MEDIA MAÑANA	MEDIA MAÑANA	MEDIA MAÑANA	MEDIA MAÑANA
Fruta	Fruta	Fruta	Lácteo desnatado
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Ensalada canónigos + atún y tomate + filete de ternera + Infusión /té / café	Gazpacho Salmón a la plancha + ensalada/verdura Infusión /té / café	Parrillada de verduras filete de pescado/pollo con arroz Infusión /té / café	Ensalada de legumbres + Pollo con especias Infusión /té / café
MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
CENA	CENA	CENA	CENA
Calabacín asado con pimientos + tortilla Infusión	Ensalada de pollo, rúcula tomate, pepino Infusión	Puré calabacín/vichysoisse espárragos con jamón Infusión	Judías verdes + pollo a la plancha Infusión