

Lunes

Mini pizzas de calabaza

Desayuno



Ingredientes

- | 1 lata de Aceite de cártamo

Procedimiento

Preparación

Lunes

Yogurt con amaranto y mango

Snack 1



Ingredientes

- | 30 gramos de Yoghur

Procedimiento

Preparación

Lunes

Pollo con pasta

Comida



Ingredientes

- | 1 cucharada cafetera de Aceite de oliva

Procedimiento

Preparación

Lunes

Galletas con hummus

Snack 2



Ingredientes

- 1 43.2 gramos de Huevo "enriquecido con DHA-Omega 3 y Vitamina E"

Procedimiento

Preparación

Lunes

Huevo con tortilla y guacamole

Cena



Ingredientes

- 1 1 pieza de Huevo "enriquecido con DHA-Omega 3 y Vitamina E"

Procedimiento

Preparación

Martes

Quesadillas con pollo

Desayuno



Ingredientes

- 1 40 gramos de Pechuga de pollo sin piel a la plancha

Procedimiento

Preparación

Martes

Yogurt con amaranto y mango

Snack 1



Ingredientes

- 1 30 gramos de Yoghur

Procedimiento

Preparación

Martes

Croquetas de atún y papa

Comida



Ingredientes

- 1 43.2 cápsulas de Aceite de girasol 60% con ácido linoleico

Procedimiento

Preparación

Martes

Yogurt con amaranto y mango

Snack 2



Ingredientes

- 1 30 gramos de Yoghur

Procedimiento

Preparación

Martes

Mini pizzas de calabaza

Cena



Ingredientes

- 1 lata de Aceite de cártamo

Procedimiento

Preparación

Miércoles

Hotcakes de plátano y avena

Desayuno



Ingredientes

- 1/2 de taza de Harina

Procedimiento

Preparación

Miércoles

Ravioles de calabaza

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Calabacita alargada cruda

Procedimiento

Preparación

Miércoles

Taquitos de pollo con zanahoria

Comida



Ingredientes

- | 1 taza de Zanahoria picada cruda

Procedimiento

Preparación

Miércoles

Galletas con hummus

Snack 2



Ingredientes

- | 43.2 gramos de Huevo "enriquecido con DHA-Omega 3 y Vitamina E"

Procedimiento

Preparación

Miércoles

Omelette con espinacas y jamón

Cena



Ingredientes

- | 1 pieza de Huevo "enriquecido con DHA-Omega 3 y Vitamina E"

Procedimiento

Preparación

Jueves

Pan francés con manzana

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Pan 5 granos

Procedimiento

Preparación

Jueves

Crepas de plátano con chocolate

Snack 1



Ingredientes

- 1 pieza de Tortilla de harina integral

Procedimiento

Preparación

Jueves

Albóndigas con tomate

Comida



Ingredientes

- 1 bote sport de Tomate verde

Procedimiento

Preparación

Jueves

Cerezas con crema

Snack 2



Ingredientes

- | 1 taza de Cereza

Procedimiento

Preparación

Jueves

Huevo con tortilla y guacamole

Cena



Ingredientes

- | 1 pieza de Huevo "enriquecido con DHA-Omega 3 y Vitamina E"

Procedimiento

Preparación

Viernes

Pan francés con manzana

Desayuno



Ingredientes

- | 1 pieza de Pan 5 granos

Procedimiento

Preparación

Viernes

Crepas de plátano con chocolate

Snack 1



Ingredientes

- | 1 pieza de Tortilla de harina integral

Procedimiento

Preparación

Viernes

Albóndigas con tomate

Comida



Ingredientes

- | 1 bote sport de Tomate verde

Procedimiento

Preparación

Viernes

Gelatina de fresas con crema

Snack 2



Ingredientes

- | 1 taza de Gelatina

Procedimiento

Preparación

Viernes

Huevo con tortilla y guacamole

Cena



Ingredientes

- 1 pieza de Huevo "enriquecido con DHA-Omega 3 y Vitamina E"

Procedimiento

Preparación

Sábado

Omelette con espinacas y jamón

Desayuno



Ingredientes

- 1 pieza de Huevo "enriquecido con DHA-Omega 3 y Vitamina E"

Procedimiento

Preparación

Sábado

Muffins de zucchini

Snack 1



Ingredientes

- 1 barra de Aceite de girasol 70% con ácido oleico

Procedimiento

Preparación

Sábado

Albóndigas con tomate

Comida



Ingredientes

- | 1 bote sport de Tomate verde

Procedimiento

Preparación

Sábado

Copa de fruta con crema fría

Snack 2



Ingredientes

- | 1 rebanada de Medallón de filete

Procedimiento

Preparación

Sábado

Mini pizzas de calabaza

Cena



Ingredientes

- | 1 lata de Aceite de cártamo

Procedimiento

Preparación

Domingo	Taquitos de huevo
<p data-bbox="272 279 412 315">Desayuno</p> 	<p data-bbox="592 443 711 468">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 468 886 493" style="list-style-type: none"> 3/4 de pieza de Tortilla <p data-bbox="592 525 727 550">Procedimiento</p> <p data-bbox="592 550 716 575">Preparación</p>

Domingo	Ravioles de calabaza
<p data-bbox="285 829 399 865">Snack 1</p> 	<p data-bbox="592 993 711 1018">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1018 1029 1043" style="list-style-type: none"> 1 pieza de Calabacita alargada cruda <p data-bbox="592 1075 727 1100">Procedimiento</p> <p data-bbox="592 1100 716 1125">Preparación</p>

Domingo	Caldo de pollo con verduras
<p data-bbox="289 1379 396 1415">Comida</p> 	<p data-bbox="592 1543 711 1568">Ingredientes</p> <ul data-bbox="634 1568 1013 1593" style="list-style-type: none"> 1 bolsa individual de Aceite de maíz <p data-bbox="592 1625 727 1650">Procedimiento</p> <p data-bbox="592 1650 716 1675">Preparación</p>

Domingo

Yogurt con amaranto y mango

Snack 2



Ingredientes

- | 30 gramos de Yoghur

Procedimiento

Preparación

Domingo

Omelette con espinacas y jamón

Cena



Ingredientes

- | 1 pieza de Huevo "enriquecido con DHA-Omega 3 y Vitamina E"

Procedimiento

Preparación