

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Desayuno	<i>Té rojo y un yogur con cereales integrales</i>	<i>Batido de frutas, yogur y una tostada con pan integral</i>	<i>Zumo de naranja y una barrita de cereales de muesli</i>	<i>Té verde y un yogur con cereales integrales</i>	<i>Batido de frutas, una tostada integral y pavo</i>	<i>Zumo de naranja y una barrita de cereales de muesli</i>	<i>Batido de frutas, yogur y una tostada con pan integral</i>
A media mañana	<i>Macedonia de frutas de temporada</i>	<i>4 tostadas de arroz integral con quinoa y una loncha de jamón dulce</i>	<i>Bocadillo de queso fresco y olivada</i>	<i>Macedonia de frutas de temporada</i>	<i>4 tostadas de arroz integral con quinoa y una loncha de queso</i>	<i>Bocadillo de queso fresco y queso fresco</i>	<i>4 tostadas de arroz integral con quinoa y una loncha de jamón dulce</i>
Comida	<i>Lentejas con calabaza, pimiento rojo y carbaçó. Merluza a la plancha con limón y una loncha de queso tipo bola</i>	<i>Espaguetis con salsa de tomates, pollo y orégano. Postres: 5 nueces</i>	<i>Mejillones al vapor. Arroz con cebolla y sepia. Postres: cuajada</i>	<i>Pasta con setas y ajos tiernos. Sardinias a la plancha. Postres: 1 kiwi</i>	<i>Setas a la plancha. Pollo con habitas. Postre: requesón</i>	<i>Ensalada. Paella con gambas. Postre: yogur</i>	<i>Berenjena facrcida con queso. Filete de ternera. Postres: macedonia</i>
Merienda	<i>Bocadillo vegetal</i>	<i>Yogur con mango</i>	<i>Yogur con almendras</i>	<i>Bocadillo de jamón serrano</i>	<i>Bocadillo vegetal</i>	<i>Yogur con nueces</i>	<i>Yogur con plátano</i>
Cena	<i>Ensalada de patata, tomate, aceitunas y alcaparras. Revuelto de espárragos verdes. infusión relajante</i>	<i>Vichyssoise (sin nata) con picatostes. Dorada al horno con tomate. yogur</i>	<i>Judía seca con espinacas. Conejo a la brasa con pimientos de Padrón. una pera</i>	<i>Ensalada de cogollos, cebolla, huevo duro. Una rebanada de pan. yogur</i>	<i>Espárragos verdes con un corte de jamón serrano. Lubina al horno. una manzana</i>	<i>Crema de calabacín. Tortilla de Patet y cebolla. infusión</i>	<i>Sopa de verduras con pasta pequeña. Rape con escarola y aceitunas negras. yogur</i>

