



VALVAFIT



PROGRAMADOR

de Menús

Contenido

INTRODUCCIÓN

Consejos saludables.....	2
Mis trucos	3
El método	4

MES 1

Desayuno	6
Almuerzo	7
Comida	8
Merienda	10
Cena	11

MES 2

Desayuno	6
Almuerzo	7
Comida	8
Merienda	10
Cena	9

MES 3

Desayuno	6
Almuerzo	7
Comida	8
Merienda	9
Cena	9



Consejos SALUDABLES

1 Las cantidades están calculadas para tu objetivo. **Reducir las cantidades** no va hacer que consigas el objetivo antes.

2 La bebida para tus comidas debe de ser el **agua**. Evita el alcohol, refrescos azucarados y ocasionalmente refrescos cero azúcar.

3 No se trata de **pasar hambre**. Los menús están compuestos de alimentos nutritivos y muy saciantes.

4 Come **suficiente proteína**. Es un macronutriente esencial para aumentar el músculo y muy saciante.

5 Evita **alimentos muy calóricos** y poco saciantes, como son fritos, bollería, dulces o precocinados.

6 Lleva una **dieta flexible**, donde la mayoría de tus alimentos sean saludables y puedas tomar algún capricho ocasional.



MIS TRUCOS

Aquí tienes 5 trucos que te ayudarán a conseguir tus objetivos.

- 1** **Cocina los alimentos** a la plancha, a vapor, horno o con una airfryer.
- 2** Utiliza aceite de oliva **en spray** a la hora de hacer alimentos a la plancha. Evitarás añadir calorías extra.
- 3** Planifica tu **menú semanal** y la **lista de la compra**. Ahorrarás tiempo y dinero.
- 4** Elimina de tu despensa los alimentos **poco saludables**, así evitarás la tentación de comerlos de nuevo.
- 5** No renuncies a tu **vida social**. Si sales con amigos busca opciones saludables y sin excesos.





EL MÉTODO

El programador de menú está compuesto por **tipos de comidas**. Desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena. En cada una de ellas tendrás distintas **opciones** que podrás elegir para hacer tu menú diario.

En el apartado de comidas y cenas, cada alimento principal tiene una **tabla de equivalencia**, donde podrás cambiar los alimentos a tu gusto para poder alternar los menús.

Si no realizas cinco comidas al día, puedes sumar varias comidas en una sola toma. Por ejemplo, tomar el desayuno y almuerzo a la vez. Pero es importante que se tomen **todas las calorías** diarias fijadas para tu objetivo.

Valvafit



valvafit



@valvafit



@valvafit



Menús



Menús **DESAYUNO**

DESAYUNO 1

GACHAS
40 G COPOS DE AVENA
1 HUEVO
150 ML LECHE SEMI
10 G CLARAS DE HUEVO
40 PLATANO
10 G CREMA CACAHUETE

DESAYUNO 2

PAN INTEGRAL (2UD)76 G
JAMÓN YORK 25 G
1 HUEVO PLANCHA
40 G QUESO FRESCO
CABRA PLANCHA

DESAYUNO 3

PAN DE AVENA
30 G AVENA
30 G CLARAS DE HUEVO
2 HUEVO PLANCHA
1 UD POLLO RELLENO
1 QUESO HAVARTI LIGHT
1 PIEZA DE FRUTA

DESAYUNO 4

QUESO BATIDO
200 G QUESO BATIDO
40 G AVENA CRUNCHY
15 G CREMA CACAHUETE
1 PIEZA DE FRUTA

DESAYUNO 5

TORTITAS VEGANAS
60 G HARINA DE AVENA
1 PLÁTANO
70 ML LECHE VEGETAL
EXTRACTO DE VAINILLA
1CDTA DE POLVO HORNEAR
15 G CREMA CACAHUETE

DESAYUNO 6

TOSTADA ESPELTA
3 UD PAN ESPELTA
40 G QUESO UNTAR LIGHT
FRESAS
15 G CHOCOLATE NEGRO
1 YOGURT DE PROTEINAS

Menús **DESAYUNO**

DESAYUNO 7

GACHAS DE COCO
50 G COPOS DE AVENA
1 MANZANA
150 ML LECHE VEGETAL
CANELA AL GUSTO
2 CDTA COCO RALLADO
20 G NUECES

DESAYUNO 8

TOSTADA
PAN INTEGRAL (2UD) 76 G
2 HUEVO DURO
40 G AGUCATE
1 YOGURT PROTEINAS

DESAYUNO 9

2 UD PAN 5 SEMILLAS
REVUELTO
2 HUEVO
40 G DE CLARAS DE HUEVO
60 G TIRAS DE POLLO

DESAYUNO 10

BATIDOS DE FRUTAS
1 PLÁTANO
250 ML LECHE SEMI
100 G FRESAS
PAN INTEGRAL (1UD)
15 G CREMA CACAHUETE

DESAYUNO 11

TORTITAS DE AVENA
RECETA PÁG. 3

DESAYUNO 12

WRAP A LA SARTÉN
1 TORTILLA TRIGO MEXICANA
ESPINACAS A LA SARTÉN
HUEVO BATIDO
1 QUESO HAVARTI LIGHT
JAMON YORK 25 G
40 G AGUACATE
1 PIEZA DE FRUTA

Menús **DESAYUNO**

DESAYUNO 13

GACHAS DE CACAO
50 G COPOS DE AVENA
150 ML LECHE SEMI
25 G CACAO PURO
10 G ALMENDRAS
ERITRITOL AL GUSTO

DESAYUNO 14

TOSTADAS FRANCESAS
3 UD PAN ESPELTA
1 HUEVO
100 ML LECHE SEMI
15 G CHOCOLATE NEGRO

DESAYUNO 15

TOSTADA
PAN INTEGRAL (2UD) 76 G
REVUELTO:
2 HUEVO
40 G DE CLARAS DE HUEVO
TOMATE
1 YOGURT DE PROTEINAS

DESAYUNO 16

BATIDO DE FRUTAS
1 MANZANA
20G NUECES
60 G AGUACATE
250 ML LECHE ALMENDRAS
CANELA AL GUSTO

DESAYUNO 17

PANECILLO CON JAMÓN
1 PANECILLO INTEGRAL
TOMATE NATURAL TRITURADO
ACEITE OLIVA EN SPRAY
30 G JAMÓN SERRANO
1 HUEVO PLANCHA

DESAYUNO 18

TORTITA INTEGRAL
RECETA

Menús **ALMUERZO**

ALMUERZO 1

YOGUR CON MERMELADA
25 G CORN FLAKES S/A
200 G QUESO BATIDO
50 G MERMELADA

ALMUERZO 2

PAN WASA 2 UD
1 TARRINA QUESO FRESCO 0%
MIEL

ALMUERZO 3

150 G YOGUR GRIEGO LIGERO
200 G FRESAS
ERITRITOL
10 G ANACARDOS

ALMUERZO 4

TORTITAS DE ARROZ
4 TORTITAS DE ARROZ
MERMELADA SIN AZUCAR
PIEZA DE FRUTA

ALMUERZO 5

REVUELTO CON ESPINACAS
2 HUEVO
50 G CLARAS DE HUEVO
JAMON YORK 25 G
SAL Y PEREJIL AL GUSTO

ALMUERZO 6

200 G ARANDANOS
200 G QUESO BATIDO
ERITRITOL AL GUSTO

Menús **ALMUERZO**

ALMUERZO 7

BATIDO DE MANZANA
200 G MANZANA VERDE
40 G ESPINACAS BABY
TROZOS DE APIO
20 G COPOS DE AVENA
ERITRITOL
140 ML DE AGUA
JENGIBRE AL GUSTO

ALMUERZO 8

PAN WASA 2 UD
1 HUEVO DURO
TOMATE RODAJAS
ORÉGANO

ALMUERZO 9

TORTITA CON FRESAS
4 TORTITAS DE ARROZ
30 G QUESO UNTAR LIGHT
FRESAS
10 G CHOCOLATE NEGRO

ALMUERZO 10

SANDWICH DE MANZANA
2 REBANADAS PAN INT
10 G DE MIEL
CANELA AL GUSTO
MANZANA

ALMUERZO 11

BATIDO ARANDANOS
2 YOGUR DESNATADO 0%
60 G DE ARANDANOS
20 G COPOS DE AVENA
HIELO PICADO

ALMUERZO 12

200 G PIÑA
160 G YOGUR GRIEGO
LIGERO

Menús **ALMUERZO**

ALMUERZO 13

2 YOGURES DESNATADO 0%
20 G CEREALES CRUNCHY
50 G MERMELADA DE OTRO
10 G DE MIEL

ALMUERZO 14

PAN WASA 2 UD
20 G HUMUMUS
20 G TIRAS DE POLLO

ALMUERZO 15

BATIDO DE FRESA
200 G FRESAS
200 G DE LECHE SEMI
10 G NUECES

ALMUERZO 16

4 TORTITAS DE ARROZ
20 G CREMA CACAHUETE
CANELA AL GUSTO

ALMUERZO 17

MOUSSE + PROTEÍNAS
10 G NUECES

ALMUERZO 18

PALOMITAS 50 G

Menús COMIDA

COMIDA 1

160 G LUBINA
PATATAS AL MICROONDAS
150 G PATATAS
5 G ACEITE DE OLIVA
30 G MOZZARELLA
(GRATINAR)

COMIDA 1

160 G LUBINA
140 G SALMÓN
180 G LOMO DE CERDO
150 G SEITÁN A LA PLANCHA
190 G CONTRAMUSLO POLLO

COMIDA 2

150 G LENGUADO A LA
PLANCHA
150 G CHAMPIÑONES
AJO
30 G JAMÓN A TAQUITOS
1 PORCIÓN PURE DE
PATATAS (30 G DE COPOS
APROX.)
250 ML GAZPACHO

COMIDA 2

150 G LENGUADO PLANCHA
160 G CHIPIRÓN PLANCHA
100 G SOLOMILLO CERDO
200 G GARBANZOS TOSTADOS
CON PIMENTÓN
150 G MERLUZA

COMIDA 3

150 G CHULETAS DE PAVO
150 G BONIATO AL HORNO
1 TOMATE CON ORÉGANO
1 LATA MELVA ESCURRIDA

COMIDA 3

150 G CHULETAS DE PAVO
130 G SEITAN A LA PLANCHA
220 G LUBINA PLANCHA
180 G CONTRAMUSLOS POLLO
130 G SALMON

Menús COMIDA

COMIDA 4

175 G TERNERA MAGRA
100 G PATATAS
50 G CEBOLLA
ROMERO Y SAL AL GUSTO
5 G ACEITE DE OLIVA
PAN INTEGRAL 1
REBANADA

COMIDA 4

175 G TERNERA MAGRA
110 G SARDINAS ASADAS
70 G SOJA TEXTURIZADA
200 G LOMO ADOBADO
150 G CABALLA AL HORNO

COMIDA 5

150 G MERLUZA A LA
PLANCHA
RÚCULA
25 G PASAS
12 G NUECES
1 TARRINA QUESO BURGOS 0%
100 G PATATAS AL HORNO
5 G DE ACEITE DE OLIVA
1 CUCHARADA DE VINAGRE
BALSÁMICO

COMIDA 5

150 G MERLUZA PLANCHA
100 G TERNERA MAGRA
1 FILETE CON PROTEÍNA DE
SOJA Y TRIGO
110 G PEZ ESPADA
80 G CERDO PICADO

COMIDA 6

80 G PASTA
SALTEADO DE
100 G GAMBAS PELADAS
5 G ACEITE DE OLIVA
1 HUEVO BATIDO
SAL Y PEREJIL AL GUSTO

COMIDA 6

100 G GAMBAS PELADAS
100 G TIRAS DE POLLO
40 G HUMMUS DE PIMIENTOS
100 G ATÚN NATURAL
1 LATA MELVA ESCURRIDA

Menús COMIDA

COMIDA 7

150 G MERLUZA A LA
PLANCHA
190 G FRITADA PISTO
AÑADIR 100 G PATATAS
ASADAS
PAN INTEGRAL 1 REBANADA

COMIDA 7

150 G MERLUZA PLANCHA
100 G TERNERA MAGRA
1 FILETE CON PROTEÍNA DE
SOJA Y TRIGO
110 G PEZ ESPADA
80 G CERDO PICADO

COMIDA 8

200 G PECHUGA POLLO
PLANCHA
ENSALADA CAPRESSE:
8 DADOS QUESO FETA
ESPINACAS BABY AL GUSTO
TOMATE AL GUSTO
6 UD ACEITUNAS NEGRAS
10 G ACEITE DE OLIVA
PAN INTEGRAL 1 REBANADA

COMIDA 8

200 G PECHUGA PLANCHA
150 G ATÚN PLANCHA
2 BURGER VEGETAL DE SOJA
150 G CHULETAS DE PAVO
220 G LUBINA PLANCHA

COMIDA 9

150 G SALMÓN
100 G ÑOQUIS A LA
PLANCHA
1 TOMATE CON ORÉGANO
1 LATA ATÚN NATURAL

COMIDA 9

150 G SALMÓN
180 G LOMO DE CERDO
150 G SEITÁN PLANCHA
160 G LUBINA
190 G CONTRAMUSLO POLLO

Menús COMIDA

COMIDA 10

80G QUINOA COCIDA
TOMATES CHERRY AL GUSTO
PEREJIL
8G DE ACEITE DE OLIVA
1/2 CUCHARADA DE TAHINI
MEDIO LIMÓN EXPRIMIDO
80G CEBOLLA MORADA
6 ACEITUNA NEGRAS

COMIDA 10

80G QUINOA COCIDA
80 G PASTA
90 G ARROZ
80 G CUSCUS

COMIDA 11

120 G TERNERA PICADA
60 G ARROZ
1 HUEVO PLANCHA

COMIDA 11

120 G TERNERA PICADA
100 G SARDINAS ASADAS
70 G SOJA TEXTURIZADA
190 G LOMO ADOBADO
140 G CABALLA AL HORNO

COMIDA 12

180 G BURGER POLLO
ENSALADA DE PASTA
50 G PASTA
LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIAS
1 TARRINA QUESO BURGOS 0%
5 G DE ACEITE DE OLIVA
1 CUCHARADA DE VINAGRE
BALSÁMICO

COMIDA 12

180 G BURGER POLLO
130 G BURGER VACUNO
150 G BURGER TRIGO Y SOJA
120 G BURGER CERDO
180 G BURGER MERLUZA Y
GAMBÓN

Menús **COMIDA**

COMIDA 13

180 G PEZ ESPADA PLANCHA
PATATAS AL MICROONDAS
150 G PATATAS
5 G DE ACEITE DE OLIVA
30 G MOZZARELLA
(GRATINAR)

COMIDA 13

180 G PEZ ESPADA PLANCHA
110 G SALCHICHAS VEGANAS
200 G SOLOMILLO PAVO
100 G BURGER SALMÓN
Y MERLUZA
150 G SECRETO DE CERDO
(LIMPIO)

COMIDA 14

160 G LOMO DE CERDO
200 G PATATAS ASADAS
ESPINACAS BABY Y TOMATE
AL GUSTO
1 LATA DE ATÚN NATURAL
5 G DE ACEITE DE OLIVA
1 CUCHARADA DE VINAGRE
BALSÁMICO

COMIDA 14

160 G LOMO DE CERDO
100 G FALAFEL
190 G CONTRAMUSLO DE PAVO
120 G LOMOS SALMÓN
180 G FILETES DE VACUNO

COMIDA 15

180 G DORADA PLANCHA
180 G BONIATO AL HORNO
1 TOMATE CON ORÉGANO

COMIDA 15

180 G DORADA PLANCHA
100 G SOJA TEXTURIZADA
150 G SARDINAS ASADAS
180 G TERNERA PICADA
250 G SOLOMILLO DE CERDO

Menús **COMIDA**

COMIDA 16

100 G CHULETAS DE PAVO
80 G ARROZ INTEGRAL
TOSTADO CON SALSA DE
SOJA
ENSALADA DE PIMIENTO
VERDE, ROJOS, CEBOLLA Y
TOMATE
5 G ACEITE DE OLIVA

COMIDA 16

100 G CHULETAS DE PAVO
90 G SEITÁN A LA PLANCHA
150 G LUBINA PLANCHA
120 G CONTRAMUSLOS POLLO
100 G SALMON

COMIDA 17

ENSALADA DE POLLO
200 G ALUBIAS COCIDAS
150 G PECHUGA DE POLLO
8 DADOS QUESO FETA
6 ACEITUNAS NEGRAS
ESPINACAS BABY
PIMIENTOS VERDES
50 G DE AGUACATE

COMIDA 17

200 G ALUBIAS COCIDAS
200 G GARBANZOS COCIDOS
200 G LENTEJAS COCIDAS
180 G PATATAS COCIDAS
100 G ÑOQUIS COCIDOS

COMIDA 18

80 G PASTA AL HUEVO
40 G TOMATE NATURAL
TRITURADO
OREGANO, AJO Y CEBOLLA EN
POLVO
150 G ESCALOPÍN DE CERDO
1 HUEVO A LA PLANCHA

COMIDA 18

150 G ESCALOPÍN DE CERDO
100 G ATÚN A LA PLANCHA
2 BURGER VEGETAL DE SOJA
90 G CHULETAS DE PAVO
150 G LUBINA PLANCHA

Menús MERIENDA

MERIENDA 1

3 REBANADAS PAN INT
15 G CREMA CACAHUETE
60 G PLÁTANO
CANELA

MERIENDA 2

PAN WASA 3 UD
50 G AGUACATE
30 G PALOMETA AHUMADA

MERIENDA 3

1 PAN DE PITA
1 LATA SALMÓN NATURAL
30 G GUACAMOLE
10 G NUECES

MERIENDA 4

2 TORTILLA TRIGO MEXICANA
20 G DE HUMMUS
1 TOMATE
ORÉGANO
1 PERA

MERIENDA 5

BATIDOS DE FRUTAS
1 PLÁTANO
250 ML LECHE SEMI
FRUTOS ROJOS
15 G CREMA CACAHUETE

MERIENDA 6

200 G QUESO BATIDO
1 PLÁTANO
CANELA AL GUSTO
15 G CHOCOLATE NEGRO
15 G CACAHUETE EN POLVO

Menús MERIENDA

MERIENDA 7

2 UD PAN ESPELTA
MERMELADA SIN AZÚCAR
40 G PLÁTANO
100 G YOGUR GRIEGO
LIGERO
15 G CACAHUETE EN POLVO

MERIENDA 8

1 YOGUR DE PROTEINA
CHOCOLATE
50 G CEREAL MIX 0% AZÚCAR
10 G NUECES

MERIENDA 9

PAN WASA 3 UD
30 G TIRAS DE POLLO
1 TARRINA QUESO FRESCO 0%
PINTAR DE MIEL
10 G ALMENDRAS

MERIENDA 10

TORTILLA
3 HUEVOS L
1 LATA ATÚN NATURAL
ESPECIAS
30 G MOZZARELLA RALLADA

MERIENDA 11

4 TORTITAS DE ARROZ
31 G DE LOMO EMBUCHADO
YOGURT DE PROTEINAS
20 G ANACARDOS

MERIENDA 12

SANDWICH VEGETAL
2 UD PAN ESPELTA
60 G AGUACATE
MACHACADO
TIRAS PIMIENTOS ASADOS
6 DADOS QUESO FETA
SAL Y PMIENTA
1 PIEZA DE FRUTA

Menús MERIENDA

MERIENDA 13

2 UD PAN ESPELTA
LECHUGA
60 G AGUACATE
MACHACADO
1 HUEVO DURO
1 CDA APIO PICADO
LIMÓN, SAL Y PMIENTA

MERIENDA 14

3 REBANADAS PAN INT
10 G CREMA CACAHUETE
2 CDA QUESO UNTAR LIGHT
FRESAS

MERIENDA 15

200 G YOGUR GRIEGO LIGERO
1 MANZANA
CANELA
20 G CHOCOLATE NEGRO
10 G NUECES

MERIENDA 16

1 PAN DE PITA
ESPINACAS BABY AL GUSTO
40 G TIRAS DE POLLO AL HORNO
CEBOLLA MORADA
40 G QUESO UNTAR LIGHT
OREGANO
CEBOLLA EN POLVO
TOMATE CHERRY
PIEZA DE FRUTA

MERIENDA 17

150 G ALPRO NATURAL
COCO
20 G AVENA CRUNCHY
10 G CREMA CACAHUETE
1 CDTA COCO RALLADO
PLÁTANO

MERIENDA 18

SMOOTHIE
1 PLÁTANO CONGELADO
200 G ARANDANOS
100 ML LECHE VEGETAL
20 G CACAHUETE EN POLVO
5 G DE MIEL

Menús **CENA**

CENA 1

180 G MERLUZA AL HORNO
200 G TOMATE
10 ACEITUNAS NEGRAS
5 G ACEITE DE OLIVA
1 TARRINA QUESO FRESCO
0%

CENA 1

180 G MERLUZA AL HORNO

180 G TERNERA MAGRA

2 FILETES PROT. SOJA

200 G PEZ ESPADA

120 G CERDO PICADO

CENA 2

200 G POLLO A LA PLANCHA
PICADILLO DE PIMIENTOS
ROJOS
PIMIENTOS VERDES Y TOMATE
1/2 MEDIA MOZZARELA
FRESCA
5 G ACEITE DE OLIVA

CENA 2

200 G POLLO A LA PLANCHA

150 G ATÚN A LA PLANCHA

2 BURGER VEGETAL DE SOJA

150 G CHULETAS DE PAVO

220 G LUBINA PLANCHA

CENA 3

REVUELTO CON GAMBAS
2 HUEVOS
40 G CLARAS DE HUEVO
100 G GAMBAS PELADAS
100 G PATATAS ASADA

CENA 3

100 G GAMBAS PELADAS

100 G TIRAS DE POLLO

40 G HUMMUS DE PIMIENTOS

100 G ATÚN NATURAL

1 LATA MELVA ESCURRIDA

Menús **CENA**

CENA 4

150 G SALMÓN
ENSALADA GOURMET
TOMATE Y ZANAHORIAS
1 HUEVO DURO
5 G ACEITE DE OLIVA
VINAGRE DE MODENA AL
GUSTO

CENA 4

150 G SALMÓN
180 G LOMO DE CERDO
150 G SEITÁN A LA PLANCHA
160 G LUBINA
190 G CONTRAMUSLO POLLO

CENA 5

120 G TERNERA PICADA
100 G ÑOQUIS A LA
PLANCHA

CENA 5

120 G TERNERA PICADA
100 G SARDINAS ASADAS
70 G SOJA TEXTURIZADA
190 G LOMO ADOBADO
140 G CABALLA AL HORNO

CENA 6

FAJITA DE POLLO
1 TORTILLA DE TRIGO
70 G POLLO
50 G DE PIMIENTO VERDE Y
ROJO
CEBOLLA
25 G AGUACATE
100 G PATATAS ESPECIAL
HORNO

CENA 6

70 G POLLO
80 G ATÚN NATURAL
50 G FRIJOLES COCIDOS
40 G TERNERA PICADA
60 G MERLUZA

Menús **CENA**

CENA 7

180 G PEZ ESPADA PLANCHA
ESPINACAS BABY
40 G AGUACATE
30 G QUESO FETA
PINTAR CON MIEL
VINAGRE DE MODENA AL
GUSTO

CENA 7

180 G PEZ ESPADA PLANCHA
110 G SALCHICHAS VEGANAS
200 G SOLOMILLO PAVO
100 G BURGER SALMÓN Y
MERLUZA
150 G SECRETO DE CERDO
(LIMPIO)

CENA 8

160 G LOMO DE CERDO
160 G BONIATO AL HORNO
1 TOMATE CON ORÉGANO

CENA 8

160 G LOMO DE CERDO
100 G FALAFEL
190 G CONTRAMUSLO DE PAVO
120 G LOMOS SALMÓN
180 G FILETES DE VACUNO

CENA 9

180 G DORADA PLANCHA
100 G PATATA ASADA CON
SAL Y PIMIENTA

CENA 9

180 G DORADA PLANCHA
100 G SOJA TEXTURIZADA
150 G SARDINAS ASADAS
180 G TERNERA PICADA
250 G SOLOMILLO DE CERDO

Menús **CENA**

CENA 10

150 G CHULETAS DE PAVO
30 G QUESO FETA
ESPINACAS BABY
TOMATE CHERRY
6 ACEITUNAS NEGRAS
5 G ACEITE DE OLIVA

CENA 10

150 G CHULETAS DE PAVO
130 G SEITAN A LA PLANCHA
220 G LUBINA PLANCHA
180 G CONTRAMUSLO POLLO
130 G SALMÓN

CENA 11

200 G GARBANZOS COCIDOS
60 G AGUACATE
CEBOLLA MORADA
1 HUEVO DURO
TOMATES CHERRYS
PIMENTON PICANTE
CDA DE SALSA DE SOJA

CENA 11

200 G GARBANZOS COCIDOS
200 G LENTEJAS COCIDAS
200 G ALUBIAS COCIDAS
180 G PATATAS COCIDAS
100 G ÑOQUIS COCIDOS

CENA 12

SANDWICH CEREALES
90 G BURGER VACUNO
LECHUGA, TOMATE Y
CEBOLLA
100 G PATATAS ESPECIAL
HORNO

CENA 12

90 G BURGER VACUNO
120 G BURGER POLLO Y
VERDURAS
100 G BURGER TRIGO Y SOJA
90 G BURGER CERDO
120 G BURGER MERLUZA Y
GAMBÓN

Menús **CENA**

CENA 13

200 G CHIPIRÓN PLANCHA
ENSALADA GOURMET
1 MANZANA
40 G AGUACATE
10 G NUECES
1 CDTA MIEL DE CAÑA

CENA 13

200 G CHIPIRÓN PLANCHA

120 G SOLOMILLO CERDO

200 G GARBANZOS TOSTADOS
CON PIMENTÓN

150 G MERLUZA

200 G LENGUADO

CENA 14

200 G POLLO A LA PLANCHA
SALTEADO DE BERENJENAS,
CALABACIONES Y PIMIENTOS
40 G ARROZ TOSTADO CON
SALSA DE SOJA

CENA 14

200 G POLLO A LA PLANCHA

150 G ATÚN A LA PLANCHA

2 BURGER VEGETAL DE SOJA

150 G CHULETAS DE PAVO

220 G LUBINA PLANCHA

CENA 15

150 G SALMÓN
1 PORCIÓN PURE DE
PATATAS (30 G DE COPOS
APROX.)
CANÓNIGOS
TOMATE Y ZANAHORIAS
5 G ACEITE DE OLIVA
VINAGRE DE MODENA AL
GUSTO

CENA 15

150 G SALMÓN

180 G LOMO DE CERDO

150 G SEITÁN A LA PLANCHA

160 G LUBINA

190 G CONTRAMUSLO POLLO

Menús **CENA**

CENA 16

150 G TERNERA MAGRA
160 G PATATAS Y
BONIATOS AL HORNO
HIERBAS PROVENZALES
5 G ACEITE DE OLIVA

CENA 16

150 G TERNERA MAGRA
100 G SARDINAS ASADAS
60 G SOJA TEXTURIZADA
170 G LOMO ADOBADO
130 G CABALLA AL HORNO

CENA 17

150 G ATÚN A LA PLANCHA
180 G ENSALADA PIMIENTOS
ASADOS
1 REBANADA PAN INTEGRAL

CENA 17

150 G ATÚN A LA PLANCHA
120 G TERNERA PICADA
100 G SARDINAS ASADAS
70 G SOJA TEXTURIZADA
190 G LOMO ADOBADO

CENA 18

PIZZA BARBACOA
1 PIADINA
TOMATE NATURAL, AJO EN
POLVO Y ORÉGANO
30 G MOZZARELLA RALLADA
MEDIO PIMIENTO
40 G TIRAS DE POLLO
1 LONCHA BACON
SALSA BARBACOA CERO

CENA 18

POLLO Y BACON
110 G ATÚN AL NATURAL
10 ACEITUNAS NEGRAS Y 30 G
HUMMUS
60 G TERNERA PICADA
100 G GAMBAS PELADAS