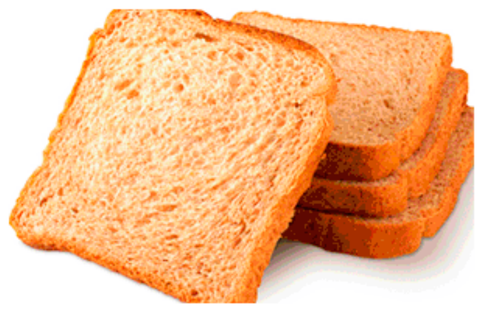
DESAYUNO, 600 Cals(8:00HS)



2 VASOS DE AGUA

4 TOSTADAS PAN INTEGRAL

2 CUCHARADAS SOPERAS DE PASTA DE MANI

+ INFUSION

***SE LES PUEDE AGREGAR UN CUCHARADITA ESPARCIDA DE MERMELADA LIGHT(SIN AZUCAR, FRUCTOSA, JARABE DE MAIZ)O QUESO BLANCO DESCRMEADO CASANCREM O MENDICRIM VEGETALES(TOMATE, RUCULA, PALMITOS, PICKLES), MOSTAZA, SALSA DE SOJA, VINAGRE.**

COLACIÓN, 200 Cals(11:00HS)



30 ALMENDRAS(40g) + INFUSION

ALMUERZO, 800 Cals(13:30HS)



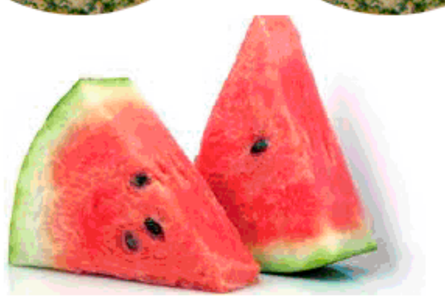
2 VASOS DE AGUA O SODA

4 MEDALLONES DE VEGETALES(100 CALS C/U)

PURE DE CALABAZA, BERENJENAS O ZANAHORIA

(400g)CONDIMENTADO CON MOSTAZA Y ESPECIAS





4 CDAS SOPERAS DE SEMILLAS MOLIDAS (40g)

2 RODAJAS DE SANDIA(350g)

COLACIÓN, 300 Cals(16:00HS)



10 ACEITUNAS, 90g , 3

NUECES(20g), 10 CASTAÑAS(20g)

MERIENDA, 500 Cals(18:00HS)



2 PAQUETITOS DE PIPAS DE GIRASOL DE 18g, 1 BANANA(100g)

2 MANZANAS GRANDES(200g)

+ INFUSIÓN

CENA, 600 Cals(21:30HS)



2 VASOS DE AGUA O 1 TAZA DE CALDO

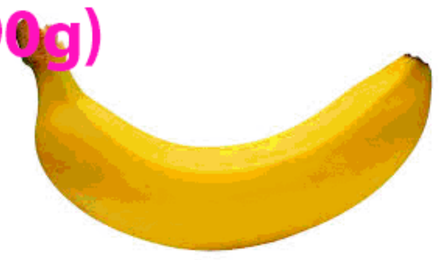
2 CREPES INTEGRALES

ENSALADA DE TOMATE, PALMITOS, ZANAHORIA RALLADA Y ALBAHACA (400g)



10 CASTANAS DE CAJU(20g) y 10 ACEITUNAS(90g)

+ ACETO, LIMON , PIMIENTA Y SAL



1 BANANA, 100g o

DESAYUNO, 600Cals(6hs)
1 VASO DE AGUA
18 BIZCOCHITOS INTEGRALES(30g)
1 CDA DE PASTA DE MANI(20g)
3 NUECES(6 MARIPOSAS), 20g
3 KIWIS(180g)



COLACION, 200Cals(10hs)
1 BARRITA CHOCOLATE AMARGO(18-20g)
3 COOKIES HAUSBROT NARANJA Y CHOCO-LATE(30g) + INFUSIÓN



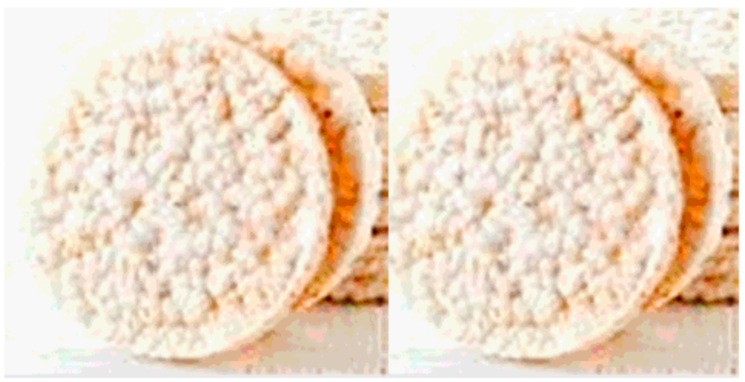




COLACION, 300 Cals(13hs)
40 TOMATES CHERRY(500g) +
3 RIERA INTEGRALES + 10 ACEITUNAS



MERIENDA, 500Cals(17hs)
4 GALLETAS DE ARROZ INTEGRAL
O 16 MINI ARROCITAS INTEGRALES
+ 1 POMELO GRANDE(300g)
+ 1 BANANA(100g), 10 CASTAÑAS





ALMUERZO,800Cals(18hs)
2 VASOS DE AGUA
4 PORCIONES DE TARTA INTEGRAL DE VERDUR-AS(ACELGA/PUERROS/CALABAZA/-CHAMPIÑONES/ZAPALLITOS) + ENSALADA DE RADICHETA, ZANAHORIA, TOMATE + 1 PALTA CHICA(70g) Y 3 NUECES(20g),LIMON Y SALSA DE SOJA O MOSTAZA
35g DATILES(1 PUÑADITO, 4-5 UNIDADES) O
1 PORCION DE TARTA INTEGRAL DE VERDURAS









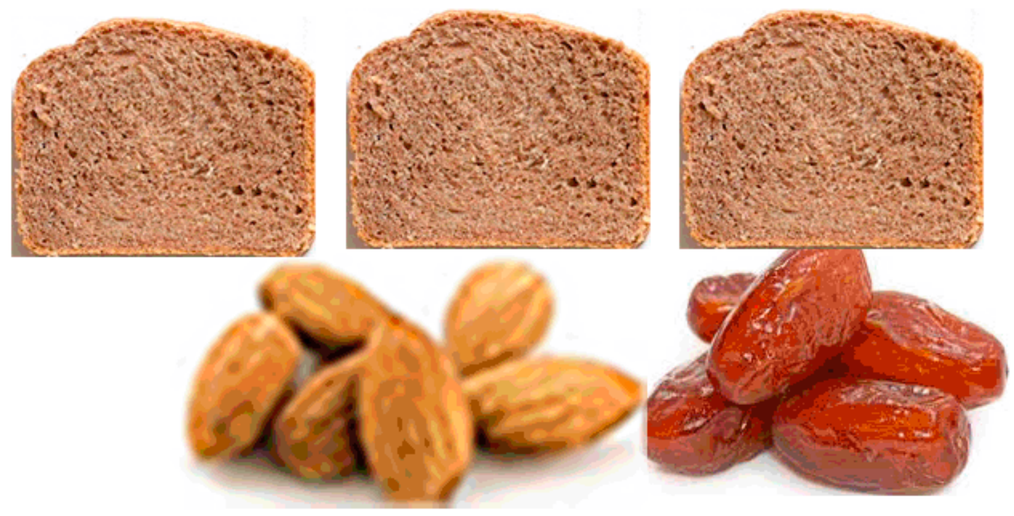


CENA, 600Cals(22hs)
2 VASOS DE AGUA O 1 TAZA DE CALDO
2 LATAS ATUN DE AL AGUA(100-120g PESO NETO C/U) O 200 GRAMOS DE SEITÁN
SOPA DE ZANAHORIA, PUERRO Y CEBOLLA + 3 CDAS SOPERAS(30g) DE LEVADURA DE CERVEZA Y 1 PALTA(70g)
1 RODAJA DE PAN IINTEGRAL OREGANO, PIMIEN-TA Y SAL





DESAYUNO, 600Cals(12:00HS)
1 VASO DE AGUA
3 REBANADAS PAN MOLDE INTEGRAL
15 ALMENDRAS
+ 8-10 DATILES(70g) INFUSION



COLACION, 200Cals(13:30HS)
BANANITDAS DISECADAS(70g) + INFUSIÓN

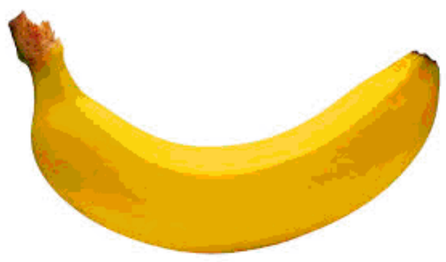


ALMUERZO, 800Cals(16:00HS)
2 VASOS DE AGUA O 1 TAZA DE CALDO DE VERDURAS COLADO
48 ÑOQUIS O RAVIOLES INTEGRALES(200g) CON SALSA DE PUERRO Y ZANAHORIA SALTEA-DOS(400g) + 4 CDAS SOPERAS(20g) DE SEMILLAS DE GIRASOL TOSTADAS Y MOLIDAS , PIMIETA Y PROVENZAL
2 GALLETITAS CACHAFAZ DE CHOCOLATE





MERIENDA, 400Cals(18:00HS)
2 BANANAS(200g), 1 CDA SOPERA DE PASTA DE MANI(20g), Y 2 CDAS SOPERAS DE COCO RALLADO(20g)



COLACION, 400Cals(20:00HS)
24 NACHOS(50g) Y 2 PALTAS(140g)
+ INFUSIÓN



CENA, 600Cals(22:00HS)
2 VASOS DE AGUA O 1 TAZA DE CALDO DE VERDURAS COLADO
2 HAMBURGUESA DE VEGETALES DE 100 CALS C/U.
RATAOUILLE DE BERENJENAS, TOMATE, ZUCCHINI Y CE-BOLLA(400g) + 4 CDAS DE SEMILLAS DE SESAMO MOLI-DAS(40g) + OREGANO, SALSA DE TOMATE Y PIMIENTA
1 BARRITA HELADA AGUILA
1 TEVERDE





DESAYUNO, 600Cals(10HS)

1 VASO DE AGUA

3 REBANADAS(30g c/u) DE PAN INTEGRAL CON 1 PALTA(70g) + 1 PERA(200g), 3 NUECES(20g)



COLACIÓN, 300Cals(12:30HS)

1 MANZANA(200g)

30g DE PASAS DE UVA(30 u) +

20 PELOTITAS DE MANI(20g) + INFUSIÓN



ALMUERZO, 800Cals(13HS)

2 VASOS DE AGUA O 1 TAZA DE CALDO DE VERDURAS

4 EMPANADAS INTEGRALES DE VEGETALES + ENSALADA DE ZANAHORIA, RUCULA Y BROTES DE SOJA(400g) + **10 CASTAÑAS DE CAJU PICADAS O MOLIDAS(20g) Y 3 CDAS SOPERAS(30g) DE LEVADURA DE CERVEZA**

OREGANO, CURCUMA, PIMIENTA, SAL Y LIMON.

10 ACEITUNAS(90g)



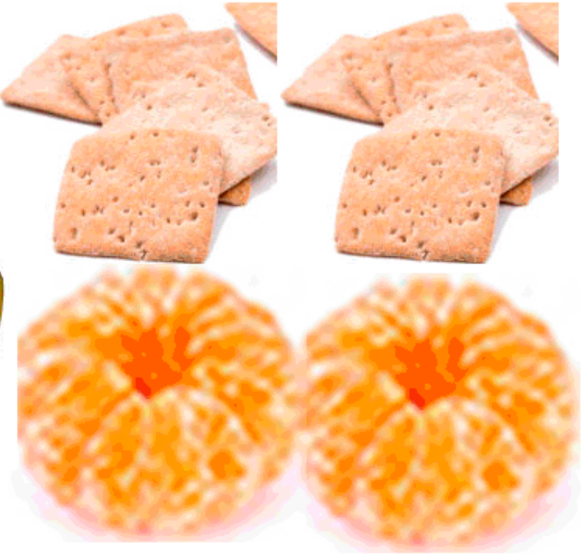
MERIENDA + COLACION, 700Cals(18HS)

15 CRACKERS HAUSBROT(110g) + 2 MANDARINAS(200g)

1 BANANA(100g) + 2 CDAS SOPERAS DE PASTA DE MANI(40g)

+ INFUSIÓN





CENA, 600Cals(21HS)

2 HUEVOS O 2 PALTAS(140g)

BEREJENJENAS GRILLADAS CON TOMATE(400g) + **3 NUECES(20g) Y 10 ACEITUNAS(90g)** Y SALSA DE SOJA, OREGANO Y PROVENZAL.

1 PEPA INTEGRAL(34g)

1 TE VERDE





COLACION, 300Cals(7HS)



1 O 2 VASOS DE AGUA

60 UVAS FRESCAS(360 GRAMOS) O PASAS DE UVA(70 GRAMOS, 2 PUÑADITOS, 70 UNIDADES) + 3 NUECES(20g)

DESAYUNO, 500Cals(11HS)



LICUADO CON 25 FRUTILLAS(320g), 1 BANANA(100g), 2 DURAZNOS CHICOS(250g) Y MELON(300g) Y 40 GRAMOS DE SEMILLAS(4 CDAS SOPERAS)

ALMUERZO,800 Cals(13HS)



2 VASOS DE AGUA O 1 TAZA DE CALDO COLADO DE VERDURAS

PAPAS RUSTICAS(400g), ENSALADA DE ZANAHORIA, PALMITOS Y ALBAHACA(400 GRAMOS) + 1 PALTA(70g) Y 20 PELOTITAS DE MANI ENTERO O MOLIDO(20g) VINAGRE DE UVA BLANCA, PICKLES, LIMON, Y SAL





1 POMELO(300g)

COLACION, 300 Cals(15HS)

60 PELOTITAS DE MANI CRUDO(60g)

MERIENDA,500 Cals(18HS)





1 CHOCOARROZ, 6 GALLETITAS SOL DE AVENA

15 ALMENDRAS(20g), 30 UVAS(180g)

INFUSION

CENA 600Cals (21HS)

2 PORCIONES DE FAINA CASERA



ZUCCHINIS, ZANAHORIA Y BERENJENAS ESPIRALIZADAS AL VAPOR(400 GRAMOS) + 40 GRAMOS(40 PELOTITAS) DE MANI ENTERO O MOLIDO

, SALSA DE SOJA Y ACETO BALSAMICO O PURE DE TOMATE, OREGANO, PROVENZAL, Y SAL



1 BARRITA DE CHOCOLATE 70% AMARGO(18-20g)

DESAYUNO,600Cals(8HS)

1 VASO DE AGUA

3 TOSTADAS DE PAN INTEGRAL +

1 PALTA CHICA (70g) PISADA

30-40 BANANITAS DISECADAS(70g)

+ INFUSION





COLACIÓN, 200Cals(9HS)

2 BARRITAS DE CHOCOLATE AMARGO



ALMUERZO, 800Cals(12HS)

2 VASOS DE AGUA O 1 TAZA DE CALDO DE VERDURAS

4 PORCIONES DE FAINA DE MORRON, TOMATE Y VERDEO +

BROCHETTES DE BERENJENAS, MORRON, CHAMPIÑONES Y CEBOLLA(400 GRAMOS) +

40 GRAMOS DE HARINA DE ALMENDRAS O DE CASTAÑAS(4 CDAS SOPERAS) +

OREGANO, CURCUMA, PIMIENTA, SAL Y LIMON.

1 PERA, 200g





MERIENDA, 500Cals(16HS)

1 MANZANA RALLADA +

100 GRAMOS DE GRANOLA + INFUSIÓN



COLACIÓN, 300Cals(18HS)

40 GRAMOS DE MANI(40 PELOTITAS) + 1 RODAJA DE PAN INTEGRAL DE MOLDE

CENA, 600Cals(20HS)

12 BASTONCITOS DE KANI KAMA(200g) O 2 FETAS DE TOFU

REPOLLITOS DE BRUSELAS, CHAUCHAS O ESPARRAGOS(400g) C/ SALSA DE VINAGRE DE UVA BLANCA, SALSA DE SOJA Y MOSTAZA + **4 CDAS**

SOPERAS DE PASTA DE ACEITUNAS(80g) Y 3 CDAS

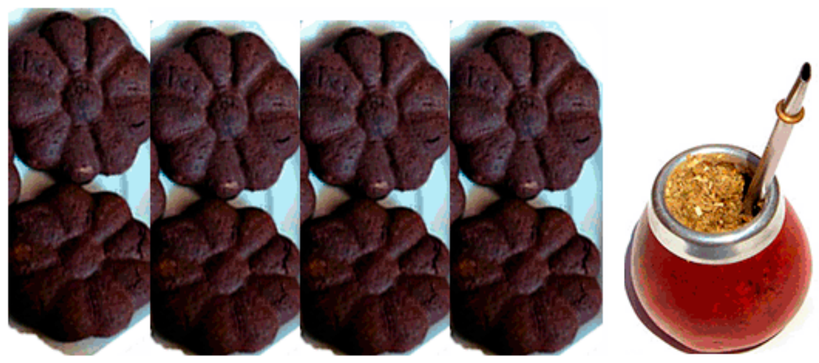
SOPERAS DE LEVADURA DE CERVEZA(30g)

30 UVAS(180g)





DESAYUNO, 600Cals (11:00HS)
1 VASO DE AGUA
10 GALLETITAS CACHAFAZ + 1 BANADA +
INFUSION



ALMUERZO, 800Cals(12:00HS)
2 VASOS DE AGUA O 1 TAZA DE CALDO DE VERDURAS COLADO
4 PORCIONES DE PIZZA DE CANCHA INTEGRAL CON 1 LATITA DE PALMITOS Y/O CHAMPIÑONES , RUCULA Y TOMATE (400-500G) + 40 GRAMOS(4 CDAS SOPERAS) DE CREMA DE NUECES(NUECES MOLIDAS) OREGANO, ROMERO Y SAL
2 RODAJAS DE MELON(300g) + TE VERDE







COLACION, 200Cal(13:30HS)
1 POMELO 300g +
10 CASTAÑAS DE CAJU + **INFUSIÓN**



MERIENDA, 500Cals(17:00HS)
36 NACHOS(75g) CON 1 PALTA CHICA(70g) Y PASTA DE ACEITUNAS(40g, 2 CDAS SOPERAS)



COLACION, 300Cals(19:30HS)
45 ALMENDRAS(60g) + INFUSIÓN



CENA, 600 Cals(22:00HS)
3 SALCHICHAS DE SOJA + 1 PAN ARABE INTEGRAL
PICADITA DE VEGETALES: ESPARRAGOS Y CORAZONES DE ALCAUCIL EN VINAGRE, PALMITOS, TOMATES CHERRY O DISECADO, BROCOLI Y ZANAHORIA AL VAPOR (500gramos) + 4 CDAS SOPERAS DE(40g) DE SEMILLAS DE GIRASOL ENTERAS O MOLIDAS VINAGRE, SALSA DE SOJA Y MOSTAZA
1 BARRITA HELADA AGUILA
1 TE DE CANELA



