

# PLAN NUTRICIONAL SIN LACTOSA

	DESAYUNO	SNACK	COMIDA	SNACK	CENA	MAKRO ANGABEN
LUNES	<b>MUESLI PROTEICO DE ARÁNDANOS Y CHUFA</b> CON 150 ML DE LECHE SIN LACTOSA	1 MANZANA	<b>PASTA CON PESTO ROJO DE NUECES</b>	<b>BATIDO DE PROTEÍNA VEGANA DE VAINILLA</b> 200 ML DE LECHE SIN LACTOSA	<b>ENSALADA DE GARBANZOS</b> (COCINA EL DOBLE DE CANTIDAD)	KCAL: 1741 CH: 162G P: 83 G G: 73 G
MARTES	<b>PUDIN DE CHOCOLATE Y CHÍA</b>	1 PLÁTANO	<b>ENSALADA DE GARBANZOS</b>	<b>PALEO BAR DE COCO</b>	<b>PAN PROTEICO VEGANO CON HUMUS DE REMOLACHA</b> (COCINA EL DOBLE DE CANTIDAD)	KCAL: 1502 CH: 161 G P: 83 G G: 97 G
MIÉRCOLES	<b>PAN PROTEICO VEGANO CON MERMELADA DE FRESA</b> (PORCIÓN DOBLE)	<b>PALEO BAR DE MARACUYÁ</b>	<b>PURÉ DE PATATA Y CHIRIVÍA</b> (COCINA EL DOBLE DE CANTIDAD)	<b>BATIDO DE PROTEÍNA VEGANA DE VAINILLA</b> 200 ML DE LECHE SIN LACTOSA	<b>SALMÓN AL HORNO CON COSTRA PROTEICA</b>	KCAL: 1667 CH: 94 G P: 83 G G: 88 G
JUEVES	<b>MUESLI PROTEICO DE ARÁNDANOS Y CHUFA</b> CON 150 ML DE LECHE SIN LACTOSA	1 PLÁTANO	<b>CHILI CON CARNE CON ARROZ</b> (COCINA EL DOBLE DE CANTIDAD)	<b>1 PORCIÓN MACEDONIA DE FRUTAS CON SALSAS DE MARACUYÁ</b>	<b>PURÉ DE PATATA Y CHIRIVÍA</b> (DEL DÍA ANTERIOR)	KCAL: 1789 CH: 189 G P: 77 G G: 68 G
VIERNES	<b>PUDIN DE CHOCOLATE Y CHÍA</b>	1 MANZANA	<b>CHILI CON CARNE CON ARROZ</b> (DEL DÍA ANTERIOR)	<b>BATIDO DE PROTEÍNA VEGANA DE VAINILLA</b> CON 200 ML DE LECHE SIN LACTOSA	<b>ENSALADA MIXTA CON NARANJA Y NUECES</b>	KCAL: 1785 CH: 151 G P: 90 G G: 81 G
SÁBADO	<b>4 REBANADAS DE PAN PROTEICO VEGANO</b> CON CREMA DE CHOCOLATE Y CACAHUETE BAJA EN CARBOHIDRATOS	1 PLÁTANO	<b>ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON SETAS Y GRANADA</b> (COCINA EL DOBLE DE CANTIDAD)	<b>MACEDONIA DE FRUTAS CON SALSAS DE MARACUYÁ</b> CON 200 G SOJA VANILLE JOGHURT	<b>TABULÉ ORIENTAL</b>	KCAL: 1520 CH: 137 G P: 74 G G: 81 G
DOMINGO	<b>TORTITAS PROTEICAS</b> (CON PROTEÍNA VEGANA EN LUGAR DE PROTEÍNA PARA HORNEAR) + 1 PLÁTANO COMO TOPPING	1 MANZANA	<b>ALBÓNDIGAS PROTEICAS</b> CON 100 G DE ARROZ BLANCO	<b>PALEO BAR DE ARÁNDANOS</b>	<b>ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON SETAS Y GRANADA</b>	KCAL: 1510 CH: 111G P: 93G G: 61G