

PLAN NUTRICIONAL

BAJO EN CARBOHIDRATOS

	DESAYUNO	SNACK	COMIDA	SNACK	CENA	GESAMT
LUNES	PUDIN DE CHÍA PROTEICO	SHAPE SHAKE DE VAINILLA con 300 ml de leche semidesnatada	ENSALADA DE GARBANZOS (cocina una porción doble)	PROTEIN BAR COOKIE DOUGH	TOSTA CON TOMATE Y QUESO FETA BAJA EN CARBOHIDRATOS	Kcal 1645 KH: 87g P: 118g G: 79g
MARTES	MUESLI PROTEICO DE DÁTILES Y FRUTOS SECOS con 100 g de frambuesas	PROTEIN BAR DE FRESA Y YOGUR	ENSALADA DE GARBANZOS (porción del día anterior)	BATIDO DE MELOCOTÓN Y MANGO	3 REBANADAS DE PAN PROTEICO CON TOMATE Y JAMÓN	Kcal 1641 KH: 97g P: 109g G: 83g
MIÉRCOLES	HUEVOS REVUELTOS VEGANOS con 3 rebanadas de pan proteico	UN PAQUETE DE BOLITAS PROTEICAS DE CACAHUETE-CACAO	ARROZ CON LECHE PROTEICO con 100 g de cerezas en almíbar	SHAPE SHAKE DE VAINILLA con 300 ml de leche semidesnatada	SALTEADO DE VERDURAS ASIÁTICO (cocina una porción doble)	Kcal 1482 C: 114g P: 121g G: 60g
JUEVES	MUESLI PROTEICO DE ARÁNDANOS Y CHUFAS + 100 g di lamponi	BATIDO DE PAN DE PLÁTANO	SALTEADO DE VERDURAS ASIÁTICO (porción del día anterior)	PROTEIN BAR MANGO MILKSHAKE	BUDDHA BOWL (cocina una porción doble)	Kcal 1671 KH: 122g P: 113g G: 70g
VIERNES	3 REBANADAS DE PAN PROTEICO con mermelada de fresa	PROTEIN BAR CHOCOLATE BROWNIE	BUDDHA BOWL (porción del día anterior)	PUDIN PROTEICO DE VAINILLA	PASTA PROTEICA BAJA EN CARBOHIDRATOS	Kcal 1477 KH: 74g P: 99g G: 83g
SÁBADO	HUEVOS REVUELTOS VEGANOS con 2 rebanadas de pan proteico	SHAPE SHAKE DE VAINILLA con 300 ml de leche semidesnatada	SALMÓN AL HORNO CON COSTRA PROTEICA	PUDIN PROTEICO DE VAINILLA	2 GOFRES PROTEICOS SALADOS	Kcal 1578 KH: 86g P: 131g G: 84g
DOMINGO	2 GOFRES PROTEICOS DULCES con 100 g cerezas en almíbar	TOSTA DE AGUACATE	KAISERSCHMARRN PROTEICO	BATIDO DE CHOCOLATE Y PLÁTANO	HUEVOS PICANTES CON SALSA DE TOMATE	Kcal 1569 KH: 115g P: 104g G: 68g