

DIETA
sin gluten

	DESAYUNO	SNACK	COMIDA	SNACK	CENA	NUTRIENTES
LUNES	YOGUR GRIEGO PROTEICO	PROTEIN BAR COOKIE DOUGH	ENSALADA DE QUINOAY TOMATE con perejil	BATIDO PROTEICO DE VAINILLA	HUEVOS PICANTES con salsa de tomate	1661 CAL. 64G CH 104G P 69G G
MARTES	TOSTA CON TOMATE Y QUESO FETA baja en carbohidratos	PROTEIN BAR SOFT CARAMEL	ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON BOLOÑESA DE LENTEJAS (prepara una porción doble)	BATIDO PROTEICO DE VAINILLA	TOFU con rebozo de crunchy veggies	1716 CAL. 97G CH 118G P 63G G
MIÉRCOLES	TORTILLA DE PRIMAVERA	SHAPE SHAKE DE CHOCOLATE con plátano	ESPAGUETIS DE CALABACÍN con boloñesa de lentejas	PROTEIN BAR HAZELNUT CREAM	ENSALADA ASIÁTICA con coliflor e hinojo	1668 CAL. 102G CH 119G P 65G G
JUEVES	PORRIDGE PROTEICO CON QUINOA	SMOOTHIE PROTEICO VERDE	LASAÑA VEGETARIANA (la receta da para 3 porciones)	PROTEIN BAR CHOCOLATE BROWNIE	CALABACÍN RELLENO con un puñado de nueces	1865 CAL. 120G CH 139G P 69G G
VIERNES	PUDIN DE CHÍA PROTEICO	CREMOSO BATIDO con frutos del bosque	TORTILLA DE PRIMAVERA	PALEO BAR CACAO	LASAÑA VEGETARIANA	1612 CAL. 107G CH 106G P 66G G
SÁBADO	BOL DE SMOOTHIE con coco y frambuesa	PROTEIN BAR CHOCOLATE BROWNIE	LASAÑA VEGETARIANA	BATIDO PROTEICO DE VAINILLA	ENSALADA DE GARBANZOS (prepara una porción doble)	1732 CAL. 108G CH 116G P 52G G
DOMINGO	BATIDO DE FRUTAS ENERGÉTICO con bayas de goji	PROTEIN BAR FRESA Y YOGUR	ENSALADA DE GARBANZOS	HUEVOS REVUELTOS VEGANOS con dos rebanadas de pan proteico	ALBÓNDIGAS PROTEICAS	1615 CAL. 87G CH 117G P 70G G