foodspring®

Plan nutricional para la pérdida de peso

	DESAYUNO	SNACK	COMIDA	SNACK	CENA	TOT.
LUNES	Porridge proteico con quinoa	1 plátano con una cda. de crema de cacahuete	Receta rápida de ensalada de arroz (para 2 comidas)	Cremoso batido con frutos del bosque	Lasaña vegetariana (para 2 comidas)	
Carbohidratos	39 g	30 g	46 g	37 g	36 g	188 g
Proteínas	24 g	12 g	5 g	32 g	24 g	97 g
Grasa	6 g	17 g	15 g	5 g	15 g	58 g
Calorías	312	193	342	336	410	1593
MARTES	Pudin de chía proteico (para 2 desayunos)	Protein Bar Cookie Dough	Lasaña vegetariana (del día anterior)	Snack de cacahuete y dátiles	Espaguetis de calabacín con boloñesa de lentejas (prepara 2 porciones)	
Carbohidratos	10 g	11 g	36 g	37 g	102 g	196 g
Proteínas	15 g	20 g	24 g	4 g	20 g	83 g
Grasa	13 g	5,3 g	15 g	5 g	20 g	53 g
Calorías	227	193	410	193	692	1715
MIÉRCOLES	Pudin de chía proteico (del día anterior)	Paleo bar de coco	Espaguetis de calabacín con boloñesa de lentejas (del día anterior)	Batido proteico de vainilla (mezclado con agua)	Ensalada de fideos chinos y tofu ahumado (prepara 2 porciones)	
Carbohidratos	10 g	15 g	102 g	1,5 g	58 g	185 g
Proteínas	15 g	2,7 g	20 g	24 g	18 g	77 g
Grasa	13 g	12 g	20 g	1,3 g	18 g	63 g
Calorías	227	191	692	113	491	1714
JUEVES	Bol de mueslil vegano al chocolate	2 barritas de muesli proteicas (snack saludable para toda la semana)	Receta rápida de ensalada de arroz	Batido proteico al caramelo	Ensalada de fideos chinos y tofu ahumado (del día anterior)	
Carbohidratos	34 g	28 g	46 g	27 g	58 g	185 g
Proteínas	27 g	22 g	5 g	26 g	18 g	77 g
Grasa	20 g	10 g	15 g	2 g	18 g	63 g
Calorías	461	304	342	242	491	1714
VIERNES	Overnight Oats (prepara 2 porciones)	2 barritas de muesli proteicas	Tabulé oriental	1 manzana pequeña	Puré de remolacha (para 2 comidas)	
Carbohidratos	60	28	44	14,4	51	183
Proteínas	22	22	10	0,3	9	63
Grasa	10	10	21	0,1	10	51
Calorías	441	304	419	54	350	1568
SÁBADO	Gofres veganos de plátano	Batido proteico de chocolate con caramelo	Puré de remolacha (del día anterior)	2 barritas de muesli proteicas	Ensalada de patata (para 2 comidas)	
Carbohidratos	46 g	14 g	51 g	28 g	37 g	176 g
Proteínas	28 g	26 g	9 g	22 g	11 g	96 g
Grasa	7 g	6 g	10 g	10 g	26 g	59 g
Calorías	371	224	350	304	444	1693
DOMINGO	Gofres proteicos al chocolate	Snack de cacahuete y dátiles	Ensalada de patata (del día anterior)	2 barritas de muesli proteicas	Burrito de atún	
Carbohidratos	39 g	30 g	46 g	37 g	36 g	188 g
Proteínas	24 g	12 g	5 g	32 g	24 g	97 g
Grasa	6 g	17 g	15 g	5 g	15 g	58 g
Calorías	312	193	342	336	410	1593