

PLAN NUTRICIONAL

DEL RETO SIN AZÚCAR DE 5 DÍAS

	DESAYUNO	SNACK 1	COMIDA	SNACK 2	CENA	TOTAL
LUNES	60 G DE MUESLI PROTICO DE ARÁNDANOS CHUFAS + 100ML DE LECHE ENTERA + 1 FRUTA P. EJ. MANZANA KCAL: 339 C: 38G G: 9G P: 20G	BATIDO DE AVELLANAS Y AVENA KCAL: 478 C: 61G G: 8G P: 38G	TABULÉ ORIENTAL KCAL: 419 C: 44G G: 21G P: 10G	PROTEIN BAR P. EJ. COOKIE DOUGH KCAL: 182 C: 9G G: 5G P: 20G	2 TORTITAS SALADAS KCAL: 550 C: 54G G: 20G P: 36G	KCAL: 1968 C: 206G G: 93G P: 94G
MARTES	SOBRAS DE LA NOCHE ANTERIOR PERO EN SU VARIANTE DULCE KCAL: 440 C: 66G G: 8G P: 26G	PALEO BAR P. EJ. DE COCO KCAL: 191 C: 15G G: 12G P: 3G	ONE POT PASTA (COCINA EL DOBLE DE CANTIDAD PARA TENER EL DÍA SIGUIENTE) KCAL: 590 C: 72G G: 22G P: 23G	HELADO PROTEICO P. EJ. CHOCOLATE + 1 PORCIÓN DE MACEDONIA DE FRUTAS KCAL: 294 C: 42G G: 4G P: 19G	TABULÉ ORIENTAL (DEL DÍA ANTERIOR) KCAL: 419 C: 44G G: 21G P: 10G	KCAL: 1934 C: 239G G: 67G P: 81G
MIÉRCOLES	MUESLI BIRCHER KCAL: 405 C: 40G G: 14G P: 28G	BATIDO DE PROTEÍNA WHEY P. EJ. VAINILLA + UNA PORCIÓN DE MACEDONIA DE FRUTAS (DEL DÍA ANTERIOR) KCAL: 363 C: 42G G: 6G P: 31G	ENSALADA ASIÁTICA CON COLIFLOR + PALEO BAR DE COCO DE POSTRE KCAL: 484 C: 33G G: 30G P: 23G	PROTEIN BAR P. EJ. MANGO MILKSHAKE + 1 FRUTA P. EJ. MANZANA KCAL: 244 C: 25G G: 4G P: 20G	ONE POT PASTA (DEL DÍA ANTERIOR) KCAL: 590 C: 72G G: 22G P: 23G	KCAL: 2086 C: 212G G: 76G P: 125G
JUEVES	60 G DE MUESLI PROTICO DE DÁTILES-FRUTOS SECOS + 100ML DE LECHE ENTERA + 1 FRUTA P. EJ. MANZANA KCAL: 383 C: 33G G: 18G P: 19G	BARRITA ENERGÉTICA P. EJ. CEREZA-MANZANA KCAL: 140 C: 20G G: 5G P: 3G	CHILI CON CARNE KCAL: 734 C: 66G G: 31G P: 40G	MANGO LASSI PROTEICO KCAL: 392 C: 44G G: 6G P: 39G	ENSALADA ASIÁTICA CON COLIFLOR (DEL DÍA ANTERIOR) KCAL: 293 C: 18G G: 18G P: 11G	KCAL: 1942 C: 181G G: 78G P: 112G
VIERNESV	TORTITAS PROTEICAS + UNA PORCIÓN DE MACEDONIA DE FRUTAS (DEL DÍA ANTERIOR) KCAL: 425 C: 55G G: 5G P: 33G	BATIDO DE PROTEÍNA WHEY P. EJ. VAINILLA + 100ML DE LECHE ENTERA + 1 FRUTA P. EJ. PLÁTANO KCAL: 317 C: 39G G: 6G P: 30G	ENSALADA ASIÁTICA CON COLIFLOR (DEL DÍA ANTERIOR) KCAL: 293 C: 18G G: 18G P: 11G	PALEO BAR Z.B. MARACUJA + 1 FRUTA P. EJ. MANZANA KCAL: 229 C: 36G G: 5G P: 3G	CHILI CON CARNE (DEL DÍA ANTERIOR) KCAL: 734 C: 66G G: 31G P: 40G	KCAL: 1998 C: 214G G: 65G P: 117G