

## Lunes

Desayuno	unidades forma	gramos	kcal	proteinas	grasas	hidratos
Salmón ahumado	1,5 lonchas	36,6	56,7	7,4	3,0	0,1
naranja	0,7 pieza	146,2	64,3	1,0	0,3	14,8
plátano	0,7 pieza	91,4	83,2	1,1	0,3	19,9
té o café	0,7 vaso	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
total		274,2	204,2	9,5	3,6	34,8

Snack:	unidades forma	gramos	kcal	proteinas	grasas	hidratos
pechugas de pavo	1,5 lonchas	36,6	71,6	8,3	8,6	0,0
albaricoques	1,5 pieza	58,5	26,3	0,5	0,4	5,8
total		95,0	98,0	8,8	9,0	5,8

Almuerzo:	unidades forma	gramos	kcal	proteinas	grasas	hidratos
Hojas de lechuga rellenas de:	2,9 plato hondo	43,9	7,5	0,5	0,1	1,3
pescado picado con pimienta	0 fliete	36,6	54,1	6,9	3,3	0,1
	cucharas					
aceite de oliva	1,5 sopa	7,3	65,7	0,0	7,2	0,0
pimiento picado	0,2 pieza	29,2	38,9	6,5	1,1	0,4
ajos picados	1,5 pieza	7,3	8,4	0,5	0,0	1,9
cilantro	2,2 ramas	7,3	0,0	0,0	0,0	0,0
aguacate	0,7 pieza	73,1	170,4	1,4	16,8	0,3

	Ensalada verdes (albahaca, rúcula, canónigos)	0,7 mediano	29,2	5,0	0,4	0,1	0,8
	manzana	0,7 pieza	146,2	76,0	0,4	0,6	20,2
	total		380,2	425,9	16,6	29,2	25,0

Snack:	unidades forma	gramos	kcal	proteinas	grasas	hidratos
Rodajas de manzana	0,7 pieza	146,2	76,0	0,4	0,6	20,2
nueces picadas	0,2 taza	18,3	117,5	3,3	10,5	3,2
total		164,5	193,6	3,7	11,1	23,4

Cena:	unidades forma	gramos	kcal	proteinas	grasas	hidratos
Crema de verduras (brócoli por ej)	0,7 plato hondo	146,2	24,9	1,9	0,2	6,1
	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Pollo al curry con:	0,4 plato llano	73,1	138,2	20,0	6,7	0,0
Rodajas de:	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
tomate	0,7 pieza	109,7	23,0	1,4	0,3	4,4
pepino	0,4 pieza	58,5	5,8	0,4	0,1	1,6
Melocotones picados con :	0,7 pieza	109,7	74,6	0,4	0,1	20,0
almendras picadas	0,2 taza	18,3	111,9	3,6	10,0	3,2
jengibre	0,7 dado	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
agua	0,7 copa	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
total		526,4	378,4	27,7	17,3	35,3

total			1494,4	1300,0	66,4	70,2	124,2	GRAMOS POR MACRONUTRIENTE
					212,4	632,1	496,9	CALORIAS POR MACRONUTRIENTE
					16%	49%	38%	% POR MACRONUTRIENTE

<b>Martes</b>								
<b>Desayuno</b>	<b>unidades</b>	<b>forma</b>	<b>gramos</b>	<b>kcal</b>	<b>proteinas</b>	<b>grasas</b>	<b>hidratos</b>	
Batido de:								
plátano	0,7	pieza	107,8	98,1	1,3	0,3	23,5	
naranja	0,7	pieza	143,7	63,2	1,0	0,3	14,5	
huevos hervidos	1,4	pieza	71,8	111,4	9,8	7,8	0,4	
total			323,3	272,6	12,1	8,4	38,4	
<b>Snack:</b>	<b>unidades</b>	<b>forma</b>	<b>gramos</b>	<b>kcal</b>	<b>proteinas</b>	<b>grasas</b>	<b>hidratos</b>	
Manzana con:	0,7	pieza	143,7	74,7	0,4	0,6	19,8	
almendras crudas	0,2	taza	18,0	109,9	3,5	9,8	3,2	
total			161,6	184,6	4,0	10,4	23,0	
<b>Almuerzo:</b>	<b>unidades</b>	<b>forma</b>	<b>gramos</b>	<b>kcal</b>	<b>proteinas</b>	<b>grasas</b>	<b>hidratos</b>	
Salmón al grill en una cama de :	0,7	filete bowl	71,8	140,1	14,9	7,6	2,4	
espinacas crudas con rodajas de :	0,7	mediano	35,9	7,2	0,8	0,1	1,9	
mandarina	0,7	pieza	71,8	23,7	0,9	0,6	7,8	
almendras	0,2	taza	18,0	109,9	3,5	9,8	3,2	
Té o café	0,7	taza	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
total			197,6	280,9	20,1	18,1	15,2	
<b>Snack:</b>	<b>unidades</b>	<b>forma</b>	<b>gramos</b>	<b>kcal</b>	<b>proteinas</b>	<b>grasas</b>	<b>hidratos</b>	
jamon ibérico	0,7	plato postre	35,9	94,1	5,7	6,7	0,1	
melón picado	0,4	plato hondo	71,8	38,8	0,3	0,1	9,3	
total			107,8	132,9	6,0	6,9	9,4	
<b>Cena:</b>	<b>unidades</b>	<b>forma</b>	<b>gramos</b>	<b>kcal</b>	<b>proteinas</b>	<b>grasas</b>	<b>hidratos</b>	
Pollo estofado con:	0,7	plato llano	107,8	200,4	27,8	9,8	0,2	
apio	0,7	tallo	35,9	6,8	0,4	0,1	1,6	
Ensalada verde mixta con :	0,7	plato hondo	43,1	7,3	0,5	0,1	1,3	
arándanos	0,4	taza	28,7	15,2	0,2	0,2	3,8	
Rodajas de kiwi	0,7	pieza	57,5	134,5	0,5	0,2	5,9	
aceite de oliva	0,7	sopa	7,2	64,6	0,0	7,1	0,0	
Agua	0,7	copa	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
total			280,2	428,9	29,5	17,5	12,7	
<b>total</b>			<b>1070,5</b>	<b>1300,0</b>	<b>71,6</b>	<b>61,3</b>	<b>98,8</b>	<b>GRAMOS POR MACRONUTRIENTE</b>
					<b>229,2</b>	<b>551,4</b>	<b>395,1</b>	<b>CALORIAS POR MACRONUTRIENTE</b>
					<b>18%</b>	<b>42%</b>	<b>30%</b>	<b>% POR MACRONUTRIENTE</b>

Miércoles							0,7	
Desayuno	unidades	forma	gramos	kcal	proteinas	grasas	hidratos	
Tortilla con:	1,5	piezas	72,7	112,7	9,9	7,9	0,4	
aceite de oliva	0,7	cuchara	7,3	65,4	0,0	7,2	0,0	
espinacas picadas	0,7	pequeño bowl	21,8	4,4	0,5	0,0	1,1	
albahaca picada	0,7	pequeño	21,8	5,5	0,5	0,1	10,4	
aguacate picado	0,4	pieza	36,3	84,7	0,7	8,4	0,1	
naranja	0,7	pieza	145,4	64,0	1,0	0,3	14,7	
Té o café	1,0	vaso	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
total			305,3	336,5	12,5	23,9	26,8	
Snack:	unidades	forma	gramos	kcal	proteinas	grasas	hidratos	
Brócoli al vapor con :	0,7	plato hondo	145,4	24,7	1,9	0,2	6,1	
aceite de oliva	0,7	sopa	7,3	65,4	0,0	7,2	0,0	
pechuga de pollo	0,7	pechuga	72,7	145,4	19,7	8,8	0,0	
total			225,4	235,5	21,6	16,2	6,1	
Almuerzo:	unidades	forma	gramos	kcal	proteinas	grasas	hidratos	
Pechugas de pavo con :	0,7	pechuga	72,7	145,4	19,7	8,8	0,0	
Ensalada verde variada	0,7	plato hondo	47,3	8,0	0,6	0,1	1,4	
aceite de oliva y limón	0,7	cuchara	7,3	65,4	0,0	7,2	0,0	
Rodajas de peras	0,7	unidad	109,0	63,2	0,8	0,4	18,3	
Agua	1,0	copa	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
total			236,3	282,0	21,0	16,5	19,7	
Snack:	unidades	forma	gramos	kcal	proteinas	grasas	hidratos	
Frutos del bosque mezclados	0,7	taza	72,7	38,5	0,6	0,4	9,5	
con miel	0,7	cuchara	7,3	23,8	0,0	0,0	5,9	
naranja exprimida	0,7	unidad	21,8	9,8	0,2	0,0	2,3	
huevos duros	1,5	unidades	72,7	112,7	9,9	7,9	0,4	
total			174,5	184,9	10,7	8,4	18,1	
Cena:	unidades	forma	gramos	kcal	proteinas	grasas	hidratos	
Ensalada de verdes variados	0,7	plato hondo	47,3	8,0	0,6	0,1	1,4	
atún	0,7	lata mediana	43,6	113,8	14,5	6,4	0,0	
huevo duro	0,7	unidad	36,3	56,3	4,9	4,0	0,2	
romero	0,7	rama	14,5	0,0	0,0	0,0	0,0	
tomates cherry	3,6	unidades	43,6	9,2	0,6	0,1	1,7	
ajo	1,5	unidades	7,3	8,4	0,5	0,0	1,9	
aceite de oliva virgen extra	0,7	cucharas	7,3	65,4	0,0	7,2	0,0	
total			199,9	261,1	21,0	17,7	5,2	
total			1141,4	1300,0	86,9	82,7	75,9	GRAMOS POR MACRONUTRIENTE
					278,0	744,6	303,5	CALORIAS POR MACRONUTRIENTE
					21%	57%	23%	% POR MACRONUTRIENTE

## Jueves

Desayuno:	unidades forma	gramos	kcal	proteinas	grasas	hidratos
Revuelto de huevos:	1,6 unidad	80,1	124,1	10,9	8,7	0,4
gambas	2,4 gambas	36,0	38,6	8,0	0,9	0,0
ajos	1,6 unidad	8,0	9,2	0,5	0,0	2,1
cebolla	0,4 taza	24,0	4,9	0,1	0,0	1,0
aceite de oliva	0,8 cuchara	8,0	72,0	0,0	7,9	0,0
albahaca	6,4 hojas	20,0	5,0	0,4	0,1	9,6
alcachofas conserva	1,6 unidades	32,0	21,5	1,0	0,3	6,0
Mezcla de arándanos y frambuesas	0,8 taza	80,1	42,4	0,6	0,5	10,5
miel	0,8 cuchara	8,0	26,3	0,0	0,0	6,5
naranja exprimida	0,8 pieza	24,0	10,8	0,2	0,0	2,5
Té o café	0,8 vaso	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
total		320,4	354,8	21,8	18,4	38,6

Snack:	unidades forma	gramos	kcal	proteinas	grasas	hidratos
	bowl					
melon	0,4 mediano	80,1	43,3	0,3	0,2	10,4
	bowl					
piña	0,4 mediano	80,1	60,9	0,3	0,1	15,9
coco rallado	0,8 cuchara sopa	8,0	28,1	0,0	2,9	0,3
total		168,2	132,2	0,6	3,1	26,6

Almuerzo:	unidades forma	gramos	kcal	proteinas	grasas	hidratos
Pescado a la plancha	0,8 filete	80,1	77,7	16,5	1,3	0,0
Ensalada hojas verdes con:	0,8 plato hondo	52,1	8,9	0,6	0,1	1,5
aguacate	0,8 pieza	80,1	186,6	1,5	18,4	0,3
manzana	0,8 pieza	160,2	121,7	0,6	0,2	31,7
	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Mango en rodajas	0,8 pieza	80,1	52,9	0,6	0,2	13,8
	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Té o café	0,8 taza	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
total		452,5	447,8	19,8	20,1	47,3

Snack:	unidades forma	gramos	kcal	proteinas	grasas	hidratos
Huevos hervidos	1,6 unidades	80,1	124,1	10,9	8,7	0,4
total		80,1	124,1	9,8	9,3	0,5

Cena:	unidades forma	gramos	kcal	proteinas	grasas	hidratos
Brócoli al vapor	0,8 playo llano	80,1	23,2	2,6	0,2	3,9
Bistec de ternera a la plancha	0,8 unidad	80,1	185,8	24,4	9,2	0,0
	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	bowl					
Fresas	0,8 mediano	80,1	32,0	0,6	0,5	7,1
	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Agua o vino tinto	0,8 copa	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
total		0,0	241,1	27,6	9,9	11,1

total			1021,2	1300,0	79,7	60,8	124,1	GRAMOS POR MACRONUTRIENTE
					255,0	547,4	496,3	CALORIAS POR MACRONUTRIENTE
					20%	42%	38%	% POR MACRONUTRIENTE

## Viernes

Desayuno:	unidades forma	gramos	kcal	proteinas	grasas	hidratos
Tortilla francesa con:	1,7 unidades	86,6	134,2	11,8	9,4	0,5
atún	0,9 lata pequeña	26,0	67,8	8,6	3,8	0,0
Mandarinas	0,9 unidad	86,6	28,6	1,0	0,8	9,3
Té o café	0,9 vaso	173,1	0,0	0,0	0,0	0,0
total		199,1	230,5	21,4	14,0	9,8

Snack:	unidades forma	gramos	kcal	proteinas	grasas	hidratos
Manzanas picadas con:	0,9 manzana	173,1	90,0	0,5	0,7	23,9
almendras	0,4 taza	51,9	317,9	10,2	28,3	9,1
		225,1	407,9	10,8	29,0	33,0

Almuerzo:	unidades forma	gramos	kcal	proteinas	grasas	hidratos
Ensalada verde	0,9 plato llano	51,9	8,8	0,6	0,1	1,5
Filetes de atún a la plancha	0,9 filete	108,2	160,1	20,4	9,8	0,3
Alcachofas al vapor	4,3 unidades	86,6	58,0	2,6	0,7	16,3
Té o café	0,9 vaso	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
		246,7	227,0	23,7	10,6	18,1

Snack:	unidades forma	gramos	kcal	proteinas	grasas	hidratos
Rodajas de aguacate	0,4 unidad	43,3	100,8	0,8	10,0	0,2
		43,3	100,8	0,8	10,0	0,2

Cena:	unidades forma	gramos	kcal	proteinas	grasas	hidratos
Ensalada con :	0,9 plato llano	51,9	8,8	0,6	0,1	1,5
queso de cabra	2,6 lonchas	51,9	98,7	6,3	7,6	1,6
Crema de zanahorias y calabaza	0,9 plato hondo	173,1	46,7	1,4	0,7	10,6
	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Rodajas de mango	0,9 unidad	86,6	57,1	0,6	0,2	14,9
	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Agua o vino tinto	0,9 copa	173,1	122,4	0,4	0,0	0,5
total		536,7	333,8	9,3	8,6	29,1

total			1250,8	1300,0	66,0	72,2	90,2	GRAMOS POR MACRONUTRIENTE
					211,1	649,4	361,0	CALORIAS POR MACRONUTRIENTE
					16%	50%	28%	% POR MACRONUTRIENTE

## Sábado

Desayuno:	unidades	forma	gramos	kcal	proteinas	grasas	hidratos
Pechugas de pavo a la plancha con :	0,5	filete	59,5	109,4	11,0	11,3	0,3
aceite de oliva	2,0	cucharas	19,8	178,2	0,0	19,6	0,0
albahaca	5,0	hojas	29,7	7,4	0,6	0,1	14,2
Rodajas de manzana	1,0	pieza	198,3	103,1	0,6	0,8	27,4
Té o café	1,0	vaso	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
total			307,3	398,2	12,2	31,8	41,8

Snack:	unidades	forma	gramos	kcal	proteinas	grasas	hidratos
		bowl					
Brócoli al vapor con :	1,0	mediano	99,1	16,9	1,3	0,1	4,2
aceite de oliva	1,0	cucharas	9,9	89,1	0,0	9,8	0,0
Frutas (naranja o mandarina)	1,0	pieza	198,3	65,4	2,4	1,8	21,4
total			307,3	171,4	3,7	11,7	25,6

Almuerzo:	unidades	forma	gramos	kcal	proteinas	grasas	hidratos
Ensalada de espinacas con :	1,0	plato hondo	99,1	25,8	2,5	0,3	4,1
fresas	5,9	unidad	59,5	14,9	1,1	0,1	3,2
Carne asada	2,0	rodajas	99,1	230,0	30,2	11,4	0,0
frambuesas	0,2	taza	24,8	9,4	0,0	0,0	2,6
	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Agua o vino tinto	1,0	vaso	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
total			282,5	280,0	33,8	11,8	9,8

Snack:	unidades	forma	gramos	kcal	proteinas	grasas	hidratos
Rodajas de pera	1,0	pieza	148,7	86,2	1,0	0,6	25,0
nueces o macadamia	0,2	taza	24,8	159,3	4,4	14,3	4,4
total			173,5	245,6	5,5	14,9	29,3

Cena:	unidades	forma	gramos	kcal	proteinas	grasas	hidratos
Salmón a la plancha	1,0	filete	99,1	143,7	21,3	7,7	0,0
Salteado de calabacines	2,0	piezas	198,3	45,6	8,3	0,2	14,5
		bowl					
espinacas	3,0	mediano	59,5	15,5	1,5	0,2	2,4
Té o agua	1,0	taza	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
total			356,9	204,8	31,1	8,1	16,9

total			1427,4	1300,0	86,3	78,3	123,5	GRAMOS POR MACRONUTRIENTE
					276,2	704,4	494,0	CALORIAS POR MACRONUTRIENTE
					21%	54%	38%	% POR MACRONUTRIENTE

## Domingo

Domingo							
Desayuno:	unidades	forma	gramos	kcal	proteinas	grasas	hidratos
Batido de naranja con :	0,8	pieza	153,5	69,1	1,2	0,3	16,1
		bowl					
melón	0,8	mediano	76,7	41,4	0,3	0,2	10,0
Huevos hervidos	1,5	unidad	76,7	119,0	10,4	8,4	0,4
total			307,0	229,5	12,0	8,8	26,5
Snack:	unidades	forma	gramos	kcal	proteinas	grasas	hidratos
		bowl					
Ensalada con col:	0,8	pequeño	46,0	12,9	0,8	0,1	2,8
limón	0,4	pieza	15,3	3,8	0,1	0,0	1,2
cebolla	0,2	pieza	23,0	8,7	0,3	0,0	2,0
aceite de oliva	0,8	cucharas	7,7	69,0	0,0	7,6	0,0
pechuga de pavo	2,3	lonchas	57,6	115,1	15,6	7,0	0,0
total			149,7	209,6	16,8	14,7	6,1
Almuerzo:	unidades	forma	gramos	kcal	proteinas	grasas	hidratos
Ensalada con salmón	0,8	filete	95,9	148,7	19,5	7,9	0,2
Tomates en rodajas	1,5	unidad	61,4	12,9	0,8	0,2	2,5
ajo	1,5	piezas	15,3	17,7	1,0	0,0	4,0
aceite de oliva y orégano	1,5	cucharas	15,3	138,0	0,0	15,2	0,0
Piña tropical	1,5	rodajas	61,4	46,7	0,2	0,1	12,2
	0,0		0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Té o café	0,8	vaso	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
total			249,4	363,9	21,5	23,3	18,8
Snack:	unidades	forma	gramos	kcal	proteinas	grasas	hidratos
Uvas	15,3	unidad	38,4	42,2	0,6	0,0	10,0
almendras	0,2	taza	23,0	140,9	4,5	12,5	4,1
total			61,4	183,1	5,1	12,5	14,0
Cena:	unidades	forma	gramos	kcal	proteinas	grasas	hidratos
		bowl					
papas	0,8	mediano	76,7	65,2	1,6	0,2	14,6
Pollo a la plancha	0,8	pechuga	76,7	89,8	13,8	2,4	2,3
		bowl					
Ensalada verde con:	0,8	mediano	46,0	7,8	0,6	0,1	1,3
Melocotón	0,8	pieza	153,5	104,4	0,6	0,2	27,9
piña	1,5	rodajas	61,4	46,7	0,2	0,1	12,2
total			414,4	313,9	16,8	2,8	58,3
total			1181,9	1300,0	72,2	62,3	123,7
					231,0	560,3	495,0
					18%	43%	38%

GRAMOS POR  
MACRONUTRIENTE

CALORIAS POR  
MACRONUTRIENTE

% POR  
MACRONUTRIENTE