


NOMBRE:				FECHA:			
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	- 1 Pieza de fruta - 1 Pulguita de pan 100% integral con queso fresco - Café con leche	- 1 Pieza de fruta - Tostada de pan 100% integral con aceite de oliva. - Café con leche.	- 1 Pieza de fruta - Tostada integral con jamón cocido - Café con leche	- 1 Pieza de fruta - Queso fresco con cereales. - Café con leche	- 1 Pieza de fruta - Cereales de avena. -Café con leche	- 1 Pieza de fruta - Tostada 100% integral con pechuga de pavo. - Café con leche	- 1 Pieza de fruta - 1 Trozo de bizcocho casero* - Café con leche.
ALMUERZO	- 6 Almendras tostadas sin sal - 1 fruta	- 2 Nueces - 1 Fruta	- Queso fresco. - 1 Fruta	- 6 Almendras - 1 Fruta	- 1 yogourt - 1 Fruta	- 1 Trozo de queso fresco - 1 Fruta	- 2 Nueces - 1 Fruta
COMIDA	- Filete de pavo a la plancha con ensalada completa. -1 Yogourt.	- Pollo guisado con verduras - Queso fresco - Fruta	- Menestra de verduras - Filete de pescado. - 1 yogourt	- Macarrones con tomate frito natural y 100 g de carne picada magra. - 1 Yogourt	- Pescado con verduras y 1 patata cocida. - Trozo de queso fresco	- Ensalada de legumbres. - Filete de ternera. - 1 Fruta.	- Paella de pollo - Filete. - Yogourt
MERIENDA	- 100 g de jamón cocido. - 1 Fruta	- Yogourt desnatado - 1 Fruta	- Yogourt líquido desnatado. - 1 Fruta	- 1 Fruta. - Té verde	- 100 g de pavo cocido - 1 Fruta	- Pulguita de pan 100% integral con jamón. - 1 Fruta	- 1 Fruta. - Té verde
CENA	- Espinacas cocidas. - Pescado a la plancha. - Fruta	- Crema de verduras - Tortilla francesa de 1 huevo - Fruta	- Ensalada completa. - 1 huevo cocido - Fruta	- Revuelto de setas y gambas. - Fruta	- Alcachofas con jamón. - Fruta	- Revuelto de setas, frigueros y gambas. - 1 Yogourt.	- Ensalada completa - 1 huevo cocido - 1 Fruta
NOTAS	<p>Alimentos a evitar: Zumos concentrados, grasas animales, azúcar refinado, margarinas* (grasas trans), bollería industrial, derivados de harinas refinadas (mejor harinas 100% integrales), avecrén, bebidas energéticas.</p> <p>Fundamental hacer esas 5 comidas diarias, beber mínimo 1,5 l de agua, y hacer ejercicio físico 3 días por semana.</p> <p>Substancias coadyuvantes: Té verde, Ácidos grasos Omega 3.</p> <p>TR90 JS: Higo chumbo, naranja sanguina, granada y azafrán, que le ayudan a mantener una mentalidad positiva.</p> <p>TR90 Complex C: Contiene cacao, granada y guinda, ayuda a disminuir los niveles de cortisol (hormona secretada por las glándulas suprarrenales en situaciones de estrés), al bajar el cortisol en sangre baja el estrés y el ansia por comer.</p> <p>TR90 Complex F: Frutos cítricos, cebolla, uva, pimienta de cayena, naranja sanguina y té verde.</p>						
CITAS							