



	Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Merienda	Cena
Lunes	Infusión con leche descremada y edulcorante + 1 panqueque (2 claras, una cucharada avena y edulcorante) con mermelada sin azúcar.	1 fruta fresca	¼ de pollo sin piel + ensalada de papa, cebolla y morrón horneado.	Licudo de naranja y frutillas con agua y edulcorante (media naranja y una taza de frutillas)	Tarta de vegetales.
Martes	Infusión con leche descremada y edulcorante + 1 rebanada de pan integral sin sal con queso untable descremado sin sal.	1 yogurt descremado	1 rodaja de carne + ensalada de zanahoria rallada y choclo.	. Dip mediterráneo	Pescado al horno + puré de arvejas.
Miércoles	Infusión con leche descremada y edulcorante + 1 fruta fresca + 1 yogurt descremado con una cucharada de semillas de sésamo integral.	1 fruta asada	Pollo sin piel + vegetales al wok.	Infusión con leche descremada y edulcorante + 1 tostado de pan árabe sin sal con queso port-salut descremado sin sal.	Cerdo al horno + puré de manzana.
Jueves	Infusión con leche descremada y edulcorante + 1 fruta + 1 rebanada de pan integral con queso untable descremado.	1 yogurt descremado con semillas	Pastel de calabaza (como el de papas, pero con puré de calabaza) + ensalada.	Cookies caseras de avena y cacao	Fideos con brócoli y aceite de oliva.
Viernes	Infusión con leche descremada y edulcorante + 1 rebanada de pan integral con queso untable descremado.	1 fruta fresca	Filet de pescado al horno + ensalada de berenjena, zanahoria, cebolla y morrón, horneados.	Infusión con leche descremada y edulcorante + 1 tostado de pan árabe sin sal con queso port-salut descremado sin sal.	Hamburguesas de legumbres con puré de zanahorias.
Sábado	Infusión con leche descremada y edulcorante + 1 fruta fresca + 1 yogurt descremado con una cucharada de semillas de sésamo integra.	1 yogurt descremado	Cazuela de lentejas y vegetales en salsa de tomate.	Licudo de banana y leche descremada con edulcorante (media banana + un vaso de leche descremada).	Calabaza rellena con espinaca o acelga, gratinada con queso sin sal.
Domingo	Infusión con leche descremada y edulcorante + 2 galletas de arroz sin sal con mermelada sin azúcar.	1 yogurt descremado	Carne a la parrilla con ensalada.	Infusión con leche descremada y edulcorante + 1 tostado de pan árabe sin sal con queso port-salut descremado sin sal.	Wok de vegetales con salsa de soja y atún.