



Día 1:

Desayuno:

Tostada con tomate y aceite de oliva

- 2 rebanadas de pan integral: 160 cal,
- 1 tomate: 22 cal,
- 1 cucharada de aceite de oliva: 119 cal

1 taza de café con leche (30 cal) - 331 cal

Almuerzo:

Paella valenciana (1 taza: 300 cal) - 300 cal

Merienda:

- 1 manzana (95 cal)
- y 15 almendras (104 cal)

199 cal

Cena:

- Merluza a la plancha (150g: 137 cal)
- con ensalada mixta (70 cal)

207 cal

Post-cena:

1 yogur natural (149 cal)

149 cal



Día 2:

Desayuno:

Tortilla francesa

- 2 huevos: 136 cal,
- 1 cucharada de aceite de oliva: 119 cal

1 taza de café con leche (30 cal) - 285 cal

Almuerzo:

Fabada asturiana (1 taza: 400 cal)

400 cal

Merienda:

- 1 pera (102 cal)
- y 15 nueces (185 cal)

287 cal

Cena:

- Sopa de pescado (1 taza: 130 cal)
- con pan (1 rebanada: 80 cal)

210 cal

Post-cena:

1 yogur natural (149 cal)

149 cal



Día 3:

Desayuno:

Bocadillo de jamón serrano

- 2 rebanadas de pan integral: 160 cal,
- 2 lonchas de jamón serrano: 70 cal

1 taza de café con leche (30 cal)

260 cal

Almuerzo:

- Gazpacho andaluz (1 taza: 120 cal)
- tortilla española (1 porción: 300 cal)

420 cal

Merienda:

- 1 naranja (62 cal)
- y 15 almendras (104 cal)

66 cal

Cena:

- Calamares a la plancha (150g: 150 cal)
- con ensalada verde (50 cal)

200 cal

Post-cena:

1 yogur natural (149 cal)

149 cal



Día 4:

Desayuno:

- Magdalenas caseras (1 unidad: 150 cal)
- 1 taza de café con leche (30 cal) - 180 cal

Almuerzo:

Cocido madrileño (1 taza: 360 cal)

360 cal

Merienda:

- 1 manzana (95 cal)
- y 15 nueces (185 cal)

280 cal

Cena:

Pulpo a la gallega (1 ración: 175 cal)

175 cal

Post-cena:

1 yogur natural (149 cal)

149 cal



Día 5:

Desayuno:

Pan con aceite de oliva y azúcar

- 2 rebanadas de pan integral: 160 cal,
- 1 cucharada de aceite de oliva: 119 cal,
- 1 cucharada de azúcar: 48 cal

1 taza de café con leche (30 cal) –

357 cal

Almuerzo:

Arroz a la cubana

- 1 taza de arroz: 216 cal,
- 1 huevo: 68 cal,
- 1 plátano frito: 121 cal,
- salsa de tomate: 70 cal

475 cal

Merienda:

1 pera (102 cal)

y 15 almendras (104 cal)

206 cal

Cena:

Gambas al ajillo (150g: 242 cal)

242 cal

Post-cena:

1 yogur natural (149 cal)

149 cal



Día 6:

Desayuno:

Churros con chocolate

- 3 churros: 230 cal,
- 1 taza de chocolate caliente: 190 cal

420 cal

Almuerzo:

Lentejas con chorizo (1 taza: 360 cal)

360 cal

Merienda:

- 1 manzana (95 cal)
- 15 nueces (185 cal)

280 cal

Cena:

Dorada al horno con patatas

- 150g de dorada: 180 cal,
- 1 patata mediana: 130 cal

310 cal

Post-cena:

1 yogur natural (149 cal)

149 cal



Día 7:

Desayuno:

Bocadillo de queso fresco y miel

- 2 rebanadas de pan integral: 160 cal,
- 50g de queso fresco: 60 cal,
- 1 cucharada de miel: 64 cal

1 taza de café con leche (30 cal) –

314 cal

Almuerzo:

Pisto manchego (1 taza: 350 cal)

350 cal

Merienda:

- 1 naranja (62 cal)
- 15 almendras (104 cal)

166 cal

Cena:

- Conejo al ajillo (150g: 173 cal)
- con ensalada mixta (70 cal)

243 cal

Post-cena:

1 yogur natural (149 cal)

149 cal