



Día 1:

Desayuno:

Tostada con aceite de oliva y tomate

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

1 taza de café con leche (60 cal)

361 cal

Media Mañana:

- 1 manzana (95 cal)
- 20 almendras (138 cal)

233 cal

Almuerzo:

Paella valenciana (1 taza: 400 cal)

400 cal

Merienda:

- 1 pera (102 cal)
- 20 nueces (246 cal)

348 cal

Cena:

- Dorada al horno (150g: 180 cal)
- Patatas asadas (1 patata mediana: 160 cal)
- Ensalada verde (80 cal)

420 cal

Post-cena:

1 yogur natural (149 cal)

149 cal



Día 2:

Desayuno:

Tortilla de espinacas

- 2 huevos: 136 cal,
- 1 taza de espinacas: 7 cal,
- 1 cucharada de aceite de oliva: 119 cal

1 taza de café con leche (60 cal) - 322 cal

Media Mañana:

- 1 naranja (62 cal)
- 1 puñado de pipas de girasol (165 cal)

227 cal

Almuerzo:

Fabada asturiana (1 taza: 480 cal)

480 cal

Merienda:

- 1 manzana (95 cal)
- 20 nueces (246 cal)

341 cal

Cena:

- Pollo al ajillo (1 muslo: 280 cal)
- Verduras al vapor (120 cal)

400 cal

Post-cena:

1 yogur natural (149 cal)

149 cal



Día 3:

Desayuno:

Pan con tomate y jamón ibérico

- 2 rebanadas de pan integral: 160 cal,
- 1 tomate: 22 cal,
- 2 lonchas de jamón ibérico: 80 cal

1 taza de café con leche (60 cal)

322 cal

Media Mañana:

- 1 pera (102 cal)
- 20 almendras (138 cal)

240 cal

Almuerzo:

- Salmorejo (1 taza: 180 cal)
- Tortilla española (1 porción: 320 cal)

500 cal

Merienda:

- 1 naranja (62 cal)
- 1 puñado de pipas de girasol (165 cal)

227 cal

Cena:

- Lenguado a la plancha (200g: 200 cal)
- con ensalada mixta (90 cal)
- y una porción de pan integral (80 cal)

370 cal

Post-cena:

1 yogur natural (149 cal)

149 cal



Día 4:

Desayuno:

- Magdalenas caseras (2 unidades: 300 cal)
- 1 taza de café con leche (60 cal)

360 cal

Media Mañana:

- 1 manzana (95 cal)
- 20 almendras (138 cal)

233 cal

Almuerzo:

Cocido madrileño (1 taza: 480 cal)

480 cal

Merienda:

- 1 pera (102 cal)
- 20 nueces (246 cal)

348 cal

Cena:

- Lubina a la espalda (200g: 200 cal)
- Espinacas salteadas (1 taza: 74 cal)
- Una porción de pan integral (80 cal)

354 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 (60 cal) - 387 cal

Media Mañana:

- 1 naranja (62 cal)
- 1 puñado de pipas de girasol (165 cal)

227 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 manzana (95 cal)
- 20 nueces (246 cal)

341 cal

Cena:

Merluza a la romana (200g: 300 cal) - 300 cal

Post-cena:

1 yogur natural (149 cal)

149 cal



Día 6:

Desayuno:

Churros con chocolate

- 3 churros: 255 cal,
- 1 taza de chocolate caliente: 266 cal

521 cal

Media Mañana:

- 1 pera (102 cal)
- 20 almendras (138 cal)

240 cal

Almuerzo:

Lentejas con chorizo (1 taza: 400 cal)

400 cal

Merienda:

- 1 naranja (62 cal)
- 1 puñado de pipas de girasol (165 cal)

227 cal

Cena:

Solomillo de cerdo con pimientos

- 200g de solomillo: 320 cal,
- 1 pimiento: 30 cal

350 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 (60 cal)

344 cal

Media Mañana:

- 1 manzana (95 cal)
- 20 almendras (138 cal)

233 cal

Almuerzo:

Pisto manchego (1 taza: 400 cal)

400 cal

Merienda:

- 1 pera (102 cal)
- 20 nueces (246 cal)

348 cal

Cena:

- Conejo al ajillo (200g: 245 cal)
- ensalada mixta (90 cal)

335 cal

Post-cena:

1 yogur natural (149 cal)

149 cal