

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
	<b>45%</b> de las calorías totales en forma de hidratos de carbono			<b>65%</b> de las calorías totales en forma de hidratos de carbono		
<b>Desayuno</b>	260 g de café con leche descremada y azúcar 50 g de tostadas integral con jamón york 140 g de zumo de naranja natural	250 g de café con leche descremada y azúcar 150 g de cereales Special k y yogur descremado 140 g de zumo de naranja natural	260 g de café con leche descremada y azúcar 100 g de cereales copos de avena 290 g de zumo de naranja natural	260 g de café con leche descremada y azúcar 160 g de bocadillo de queso manchego semi 140 g de zumo de naranja natural	250 g de café con leche descremada y azúcar 150 g de cereales de choco-late y yogur 140 g de zumo de naranja natural	260 g de café con leche descremada y azúcar 100 g de cereales copos de avena 290 g de zumo de naranja natural
<b>Media mañana</b>	200 g de Danacol 150 g de manzanas	200 g de Danacol 60 g de fresas	250 g de Danacol 100 g de plátanos	210 g de zumo de fruta 310 g de macedonia de frutas variadas	120 g de mandarinas	200 g de té con leche de soja y miel 170 g de compota de frutas
<b>Comida</b>	150 g de ensalada variada de apio 200 g de salmón a la plancha 60 g de pan integral 100 g de mandarinas	170 g de mejillones con limón 200 g de hamburguesa sola a la plancha 40 g de pan integral 150 g de pomelos	240 g de revuelto de setas 170 g de filete de ternera a la plancha 40 g de pan integral 80 g de kiwi	230 g de sopa vegetal de arroz 90 g de tortilla francesa 70 g de pan sin sal 110 g de clementinas	150 g de spaghetti con almejas 170 g de croquetas de bacalao 40 g de pan 100 g de kiwi	250 g de coliflor al natural 130 g de lomo con champiñones y verduras 50 g de pan integral 80 g de kiwi
<b>Merienda</b>	80 g de tostadas sin gluten mantequilla y miel 130 g de sandwich variado	50 g de chocolate con leche 80 g de queso Camembert	250 g de Danacol 140 g de cuajada 200 g de café desc. con leche desnatada y sacarina	280 g de zumo de albaricoque y pera 200 g de té con limón	50 g de chocolate con leche 100 g de café cortado descafeinado y descremado	80 g de pan sin sal con mermelada 30 g de galletas de maíz sin gluten
<b>Cena</b>	170 g de puré de patatas y espinacas 370 g de comb. de muslo con berenjenas 50 g de pan sin sal 100 g de mandarinas	180 g de espárragos 170 g de bacalao a la molinera 60 g de pan integral 200 g de melón	250 g de ensalada caprichosa de pollo 220 g de mero a la plancha con berenjenas 40 g de pan 80 g de kiwi	170 g de puré de patatas y espinacas 150 g de bacalao rebozado 50 g de pan 240 g de peras	270 g de alcachofas al horno 150 g de hamburguesa con cebolla 70 g de pan 220 g de pomelos	80 g de macarrones con queso 220 g de mero a la plancha con berenjenas 50 g de pan sin sal 140 g de nísperos
<b>A la hora de acostarse</b>	30 g de avellanas 120 g de yogur de frutas	30 g de almendras 100 g de uvas	30 g de nueces sin cáscara 120 g de yogur semidesnatado	280 g de zumo de albaricoque y pera 200 g de té con limón	30 g de avellanas 350 g de zumo de pomelo y piña	30 g de almendras 100 g de uvas