

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
	45% de las calorías totales en forma de hidratos de carbono			65% de las calorías totales en forma de hidratos de carbono		
Desayuno	260 g de café con leche descremada y azúcar 200 g de bocadillo de queso manchego semi 140 g de zumo de naranja natural	250 g de café con leche descremada y azúcar 40 g de crackers y jamón York 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	250 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	250 g de café con leche descremada y azúcar 100 g de cereales copos de avena 290 g de zumo de naranja natural
Media mañana	200 g de Danacol 160 g de manzanas al horno sin azúcar	200 g de Danacol 60 g de fresas	250 g de Danacol 150 g de plátanos	240 g de leche de soja con Eko y miel 310 g de macedonia de frutas variadas	70 g de tostadas integrales con miel 230 g de manzanas al horno sin azúcar	120 g de yogur natural desnatado 170 g de compota de frutas
Comida	200 g de ensalada de atún y tomate 200 g de salmón a la plancha 60 g de pan sin sal 100 g de mandarinas	230 g de ensalada de bacalao 200 g de hamburguesa sola a la plancha 70 g de pan sin sal 200 g de piña con zumo de naranja	240 g de revuelto de setas 170 g de filete de ternera a la plancha 60 g de pan integral 110 g de kiwi	100 g de macarrones gratinados 90 g de escalopes de cerdo 70 g de pan sin sal 190 g de compota de frutas	150 g de spaghetti con almejas 170 g de croquetas de bacalao 40 g de pan 100 g de kiwi	220 g de picadillo de patatas con atún 130 g de lomo con champiñones y verduras 60 g de pan sin sal 180 g de mandarinas
Merienda	80 g de tostadas sin gluten mantequilla y miel 80 g de tostadas integrales con queso de Burgos	50 g de chocolate con leche 80 g de queso Camembert	220 g de leche entera con miel 30 g de queso en porciones	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 110 g de galletas y mermelada
Cena	120 g de potaje de judías 370 g de comb. de muslo con berenjenas 60 g de pan integral 110 g de nisperos	270 g de ensalada caprichosa de pollo 190 g de boquerones fritos 40 g de pan 310 g de macedonia de frutas variadas	170 g de puré de patatas y espinacas 150 g de bacalao rebozado 70 g de pan 240 g de peras	170 g de puré de patatas y espinacas 150 g de bacalao rebozado 70 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 40 g de pan sin sal 220 g de piña con zumo de naranja
A la hora de acostarse	30 g de nueces sin cáscara 120 g de yogur semidesnatado	30 g de avellanas 140 g de natillas	30 g de almendras 120 g de yogur bio con frutas	30 g de nueces sin cáscara 250 g de Danacol	30 g de avellanas 120 g de yogur bio natural+ muesli	30 g de almendras 230 g de leche descremada con cacao