

	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>	250 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 140 g de bocadillo integral de Emmenthal 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	250 g de café con leche descremada y azúcar 150 g de cereales con miel y yogur 140 g de zumo de naranja natural	250 g de café con leche descremada y azúcar 80 g de muesli comercial 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
<b>Media mañana</b>	90 g de pan con mermelada 150 g de mandarinas	50 g de queso mozzarella 120 g de clementinas	90 g de crackers y queso mozzarella 160 g de fresas	90 g de pan con mermelada 240 g de piña con zumo de naranja	260 g de zumo de fruta 160 g de peras	90 g de crackers y queso mozzarella 180 g de compota de frutas
<b>Comida</b>	160 g de huevos fritos con patatas 200 g de merluza con salsa de pimiento 50 g de pan integral 90 g de peras	260 g de ensalada de patatas y atún 120 g de croquetas de pollo 40 g de pan integral 110 g de plátanos	260 g de ensalada de hortalizas 250 g de comb. de pavo, patata asada y tomate 70 g de pan integral 190 g de plátanos	240 g de spaghetti con parmesano 180 g de trucha rebozada 70 g de pan 190 g de compota de frutas	220 g de coles con patatas 100 g de croquetas de pollo 70 g de pan 180 g de plátanos	170 g de macarrones con tomate y albahaca 250 g de comb. de pavo, patata asada y tomate 60 g de pan sin sal 190 g de platanos
<b>Merienda</b>	90 g de tostadas sin gluten mantequilla y miel 140 g de cuajada	50 g de chocolate con leche 80 g de queso Camembert	110 g de grisines 170 g de jamón York	30 g de pan tostado con aceite de oliva 90 g de galletas sin gluten	50 g de chocolate con leche 140 g de cuajada	230 g de leche descremada con cacao 90 g de pan sin gluten y miel
<b>Cena</b>	150 g de lentejas rehogadas 400 g de comb. De muslo con berenjenas 40 g de pan integral 150 g de manzanas al horno sin azúcar	270 g de ensalada caprichosa de pollo 220 g de jurel ó chicharro rebozado 50 g de pan integral 310 g de macedonia de frutas variadas	140 g de ensalada de aguacates 120 g de tortilla de jamón serrano 70 g de pan integral 110 g de fresas con zumo de naranja	100 g de puré de patatas 130 g de chuleta de cerdo en papillote 40 g de pan 200 g de kiwi	200 g de habas salteadas con jamón 150 g de pollo al horno 70 g de pan 310 g de macedonia de frutas variadas	240 g de sopa de arroz con verduras 170 g de croquetas de bacalao 70 g de pan 240 g de pomelos
<b>A la hora de acostarse</b>	30 g de nueces sin cáscara 120 g de yogur natural entero	40 g de avellanas 170 g de arroz con leche	30 g de almendras 120 g de yogur bio con frutas	30 g de nueces sin cáscara 120 g de yogur natural entero	40 g de avellanas 170 g de arroz con leche	30 g de almendras 120 g de yogur bio con frutas