

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Café con leche desnatada y edulcorante+ tortas de avena con jamón york , de pavo, queso de untar 0%, jamón serrano o paté de surimi y atún (ya puedes incluir tomate triturado)	Café con leche desnatada y edulcorante+ pan dukan o tortitas de avena con jamón york, de pavo, queso de untar 0%, jamón serrano o paté de surimi y atún	Café con leche desnatada y edulcorante+ bollito de leche (por variar)con jamón york, de pavo, queso de untar 0%, jamón serrano o paté de surimi y atún	Café con leche desnatada y edulcorante+ pan dukan o tortitas de avena con jamón york, de pavo, queso de untar 0%, jamón serrano o paté de surimi y atún	Café con leche desnatada y edulcorante+ pan dukan o tortitas de avena con jamón york, de pavo, queso de untar 0%, jamón serrano o paté de surimi y atún	Café con leche desnatada y edulcorante+ pan dukan o tortitas de avena con jamón york, de pavo, queso de untar 0%, jamón serrano o paté de surimi y atún	Café con leche desnatada y edulcorante+ pan dukan o tortitas de avena con jamón york, de pavo, queso de untar 0%, jamón serrano o paté de surimi y atún
ALMUERZO	Cogollitos con ventrescas Lasaña de verduras con boloñesa Un yogur 0% (a mi me encantan las recetas pasteleras de mercadona) Coca cola zero	Palitos de surimi de entrante Filetes de atún a la plancha batido 0% con edulcorante o yogur 0% Coca cola zero o ligh	Pepino con caviar De entrante Filetes de pollo o ternera con una buena ensalada de lechuga, palmito, pepino, tomate... Queso batido 0% con edulcorante	Una lata de mejillones al natural o con el escabeche escurrido o una lata de atún Conejo a la mostaza Postre de chocolate 0%	Crema de calabaza o de calabacín (igual que la crema clásica pero sin patata) Queso batido 0% con edulcorante o yogur 0% Coca cola zero o ligh	Pollo al curry con salsa de coco+ refresco sin azúcar+ yogur de chocolate 0% materia grasa (vitalinea o de Carrefour)	Berenjenas rellenas Coca cola zero o ligh Queso batido 0% con edulcorante o yogur 0%
MERIENDA	Un bollito de leche con queso 0% o jamón de	Café con leche o colacao 0% y tortita de leche	Galletas de chocolate y tu café	Una tarde puedes hacer una tarta de	Un bollito de leche con queso 0% o	Yogur % o queso batido % con edulcorante	Un bollito de leche con queso 0% o

	pavo y un vaso de leche desnatada con colacao 0%	en polvo y un huevo (se mezcla todo con un poco de edulcorante y a la sartén)		queso dukan o un bizcocho para la fase ataque	jamón de pavo y un vaso de leche desnatada con colacao 0%		jamón de pavo y un vaso de leche desnatada con colacao 0%
CENA	Champiñones rellenos +coca cola zero+yogur o queso batido 0%	Un plato de jamón serrano y lomo de mercadona + yogur o queso batido 0% y tu refresco	Revuelto de setas con jamón (puedes tomar entrante siempre que quieras y refresco también)	Langostinos thai + refresco + postre	Salteado de setas y pollo	Higadito a la plancha con cebolla	Estofado de pollo pero sin patata