

PLANES DE NUTRICIÓN

DIETA SANUS VITAE TRAILWALKER

ANDREA FERRANDIS - DIETISTA-NUTRICIONISTA DEPORTIVA

L
8 JUNIO

DESAYUNO
330 Gr. de Macedonia de frutas variadas
50 Gr. de Tostadas int. con mermelada

MEDIA MAÑANA
100 Gr. de 1 fruta
230 Gr. de Yoghourt desn. con almendras

ALMUERZO
240 Gr. de Tortellini con queso fresco
270 Gr. de 1 fruta
80 Gr. de Pan Integral

MERIENDA
210 Gr. de 1 fruta
190 Gr. de Yoghourt desn. con nueces

CENA
170 Gr. de Alcachofas al ajillo
260 Gr. de Sopa de cebolla
270 Gr. de 1 fruta
80 Gr. de Pan Integral

M
9 JUNIO

DESAYUNO
100 Gr. de Tostadas int. con miel
250 Gr. de Leche descremada

MEDIA MAÑANA
210 Gr. de Peras
150 Gr. de Yoghourt desn. con avellanas

ALMUERZO
150 Gr. de Macarrones a la genovesa
260 Gr. de 1 fruta
30 Gr. de Pan Integral

MERIENDA
210 Gr. de 1 fruta
140 Gr. de Yoghourt desn. con avellanas

CENA
240 Gr. de Puré de lentejas
130 Gr. de Bacalao al ajo
270 Gr. de 1 fruta
40 Gr. de Pan Integral

X
10 JUNIO

DESAYUNO
200 Gr. de Zumo de naranja natural
50 Gr. de Tostadas int. con mermelada

MEDIA MAÑANA
160 Gr. de Yoghourt desn. con avellanas
290 Gr. de Zumo de naranja natural

ALMUERZO
190 Gr. de Ensalada de lechuga y champiñones
340 Gr. de Atún en papillote
300 Gr. de 1 fruta
100 Gr. de Pan Integral

MERIENDA
260 Gr. de 1 fruta
260 Gr. de Yoghourt con avellanas

CENA
180 Gr. de Gulsantes con sepia
180 Gr. de Merluza a la meuniere
300 Gr. de 1 fruta
100 Gr. de Pan Integral

J
11 JUNIO

DESAYUNO
240 Gr. de Macedonia de frutas variadas

MEDIA MAÑANA
60 Gr. de Tostadas int. con miel
200 Gr. de 1 fruta

ALMUERZO
90 Gr. de Ensaladilla rusa con aceite de oliva
240 Gr. de Chuleta de ternera plancha y patata asada
200 Gr. de 1 fruta
30 Gr. de Pan Integral

MERIENDA
210 Gr. de 1 fruta
160 Gr. de Yoghourt con avellanas

CENA
220 Gr. de Lubina al horno gratinada
200 Gr. de 1 fruta
30 Gr. de Pan Integral

V
12 JUNIO

DESAYUNO
80 Gr. de Leche descremada
50 Gr. de Tostadas int. con mermelada

MEDIA MAÑANA
230 Gr. de Yoghourt desn. con almendras

ALMUERZO
150 Gr. de Puré de garbanzos
130 Gr. de Tortilla de queso
280 Gr. de 1 fruta
70 Gr. de Pan Integral

MERIENDA
210 Gr. de 1 fruta
180 Gr. de Yoghourt desn. con ciruelas

CENA
200 Gr. de Calabacines gratinados
220 Gr. de Hamburguesa con salsa de tomate
220 Gr. de 1 fruta
290 Gr. de Zumo de albaricoque y pera

S
13 JUNIO

DESAYUNO
120 Gr. de Zumo de naranja y ciruelas
280 Gr. de Tostadas int. con requesón

MEDIA MAÑANA
80 Gr. de 1 fruta
160 Gr. de Yoghourt desn. con avellanas

ALMUERZO
160 Gr. de Macarrones sin gluten con tomate
230 Gr. de 1 fruta
90 Gr. de Pan Integral

MERIENDA
210 Gr. de 1 fruta
160 Gr. de Yoghourt desn. con avellanas

CENA
140 Gr. de Macarrones con queso
120 Gr. de Carne de ternera guisada
270 Gr. de 1 fruta
90 Gr. de Pan Integral

D
14 JUNIO

DESAYUNO
90 Gr. de Cafe con leche descremada
220 Gr. de Tostadas int. con miel

MEDIA MAÑANA
160 Gr. de Yoghourt desn. con avellanas
100 Gr. de Café cortado descafeinado y descremado

ALMUERZO
150 Gr. de Endivias al roquefort
180 Gr. de Pez Espada (Emperador)
250 Gr. de 1 fruta
100 Gr. de Pan Integral

MERIENDA
210 Gr. de 1 fruta
260 Gr. de Yoghourt con avellanas

CENA
220 Gr. de Merluza en papillote
220 Gr. de 1 fruta
30 Gr. de Pan Integral



OXFAM
TRAILWALKER
100 KM | UNA CAUSA

