

# PLANES DE NUTRICIÓN

## DIETA SANUS VITAE TRAILWALKER VEGETARIANA

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 ciruelas

**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 Pure de lentejas  
130 Gr. de Tortilla de habas  
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 Verduras asadas  
180 Gr. de Hamburguesa de tofu  
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 Ensalada especial  
200 Gr. de 1 fruta  
30 Gr. de Pan Integral

**MERIENDA**  
210 Gr. de 1 fruta  
160 Gr. de Yoghourt desn. con nueces

**CENA**  
220 Gr. de Seitán con berenjenas  
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 de trigo  
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 quesón

**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 Ensalada especial  
120 Gr. de Tortilla de espinacas  
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 Spaguetis con judías  
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 Espinacas a la catalana  
220 Gr. de 1 fruta  
30 Gr. de Pan Integral

OXFAM  
Intermón  
TRAILWALKER  
100 KM | UNA CAUSA

SanusVitae  
Asesoramiento de actividad física y nutrición