

DÍA 8: LUNES 30 DE MARZO

Si eres omnívoro:

- **DESAYUNO:** Pastel de plátano + Infusión / Té / Café
- **COMIDA:** Brócoli al horno & muslos de pollo/pavo
- ***Si has entrenado:*** Añade patata al horno con especias
- **CENA:** Crema de coliflor y pimientos rojos & Huevos duros
- **ENTRE HORAS puedes picar:** 1 Yogur con una fruta a escoger con canela / 1 pieza de fruta con un puñado de frutos secos / 1 batido de proteína

Si eres vegetariano:

- **DESAYUNO:** Pastel de plátano + Infusión / Té / Café
- **COMIDA:** Salteado de quinoa dulce
- **CENA:** Champiñones en salsa & Ensalada de tomate&pepino
- **ENTRE HORAS puedes picas:** 1 Yogur de soja con una fruta a escoger con canela / 1 pieza de fruta con un puñado de frutos secos / 1 batido de proteína

DÍA 9: MARTES 31 DE MARZO

Si eres omnívoro:

- **DESAYUNO:** Green Smoothie con frutos rojos
- **COMIDA:** Hummus con zanahoria + Ensalada de tomates&Pepino
- ***Si has entrenado:*** Añade 1 patata al horno
- **CENA:** Nuggets de pollo/pavo (caseros) + Espárragos verdes a la plancha
- **ENTRE HORAS puedes picar:** 1 Yogur con una fruta a escoger con canela / 1 pieza de fruta con un puñado de frutos secos / 1 batido de proteína

Si eres vegetariano:

- **DESAYUNO:** Green Smoothie con frutos rojos
- **COMIDA:** Hummus con zanahoria + Ensalada de tomates&Pepino
- ***Si has entrenado:*** Añade 1 patata al horno
- **CENA:** Crema de remolacha + Tofu Feta
- **ENTRE HORAS puedes picas:** 1 Yogur de soja con una fruta a escoger con canela / 1 pieza de fruta con un puñado de frutos secos / 1 batido de proteína

DÍA 10: MIÉRCOLES 1 DE ABRIL

Si eres omnívoro:

- **DESAYUNO:** Gachas de avena con 50 gr de copos de avena, 100 ml de agua, 1 plátano, canela, 3 nueces/almendras/avellanas y semillas de chía
- **COMIDA:** Ensalada verde con remolacha y atún/gambas
- ***Si has entrenado:*** Añade arroz hervido como guarnición
- **CENA:** Crema de coliflor y pimientos rojos & Huevos duros
- **ENTRE HORAS puedes picar:** 1 Yogur con una fruta a escoger con canela / 1 pieza de fruta con un puñado de frutos secos / 1 batido de proteína

Si eres vegetariano:

- **DESAYUNO:** Gachas de avena con 50 gr de copos de avena, 100 ml de agua, 1 plátano, canela, 3 nueces/almendras/avellanas y semillas de chía
- **COMIDA:** Ensalada de arroz
- **CENA:** Ensalada de tempeh
- **ENTRE HORAS puedes picas:** 1 Yogur de soja con una fruta a escoger con canela / 1 pieza de fruta con un puñado de frutos secos / 1 batido de proteína

DÍA 11: JUEVES 2 ABRIL

Si eres omnívoro:

- **DESAYUNO:** Crema de avena y arroz + Infusión / Té / Café
- **COMIDA:** Brócoli al horno & muslos de pollo/pavo
- ***Si has entrenado:*** : Añade patata al horno con especias
- **CENA:** Pescado blanco con verduras al papillote
- **ENTRE HORAS puedes picar:** 1 Yogur con una fruta a escoger con canela / 1 pieza de fruta con un puñado de frutos secos / 1 batido de proteína

Si eres vegetariano:

- **DESAYUNO:** Crema de avena y arroz + Infusión / Té / Café
- **COMIDA:** Shepard's pie
- **CENA:** Champiñones en salsa + Ensalada de tomate&pepino
- **ENTRE HORAS puedes picas:** 1 Yogur de soja con una fruta a escoger con canela / 1 pieza de fruta con un puñado de frutos secos / 1 batido de proteína

DÍA 12: VIERNES 3 DE ABRIL

Si eres omnívoro:

- **DESAYUNO:** Green Smoothie
- **COMIDA:** Lentejas con verduras y ternera
- **Si has entrenado:** Añade 40 gr de arroz (pesado en crudo)
- **CENA:** Tortilla de calabacín & cebolla + Ensalada de tomates & mozzarella
- **ENTRE HORAS puedes picar:** 1 Yogur con una fruta a escoger con canela / 1 pieza de fruta con un puñado de frutos secos / 1 batido de proteína

Si eres vegetariano:

- **DESAYUNO:** Green Smoothie
- **COMIDA:** Salteado de quinoa duce
- **CENA:** Ensalada de tempeh
- **ENTRE HORAS puedes picas:** 1 Yogur de soja con una fruta a escoger con canela / 1 pieza de fruta con un puñado de frutos secos / 1 batido de proteína

DÍA 13: SÁBADO 4 DE ABRIL

Si eres omnívoro:

- **DESAYUNO:** Tortitas de avena y plátano con chocolate + Infusión / Té / Café
- **COMIDA:** Boniatos al horno con pimientos & salmón
- **CENA :** Pizza de verduras y atún / Pizza de quinoa
- **ENTRE HORAS puedes picar:** 1 Yogur con una fruta a escoger con canela / 1 pieza de fruta con un puñado de frutos secos / 1 batido de proteína

Si eres vegetariano:

- **DESAYUNO: DESAYUNO:** Tortitas de avena y plátano con chocolate + Infusión / Té / Café
- **COMIDA:** Canelones de calabacín
- **Si has entrenado:** Añade 40 gr de arroz (pesado en crudo)
- **CENA:** Pizza de polenta
- **ENTRE HORAS puedes picas:** 1 Yogur de soja con una fruta a escoger con canela / 1 pieza de fruta con un puñado de frutos secos / 1 batido de proteína

DÍA 14: DOMINGO 5 DE ABRIL

Si eres omnívoro:

- **DESAYUNO:** Pastel casero & Fruta
- **COMIDA:** Ceviche de merluza
- **CENA:** Huevos al plato con champiñones
- **ENTRE HORAS puedes picar:** 1 Yogur con una fruta a escoger con canela / 1 pieza de fruta con un puñado de frutos secos / 1 batido de proteína

Si eres vegetariano:

- **DESAYUNO:** Pastel casero & Fruta
- **COMIDA:** Estofado de patata y seitán
- **CENA:** Crema de remolacha
- **ENTRE HORAS puedes picas:** 1 Yogur de soja con una fruta a escoger con canela / 1 pieza de fruta con un puñado de frutos secos / 1 batido de proteína