

	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
Día 1	Café o vaso de leche o bebida vegetal con tostada de aceite o tomate o aguacate	Fruta o un puñadito de frutos secos	Lentejas	Infusión o fruta	Alcachofas con gambas al ajillo
Día 2			Calabacín rehogado con cebolla y patata y pechuga de pollo a la plancha		Hamburguesa con espinacas
Día 3			Emperador a la plancha con verdura al horno		Salmón a la plancha con guisantes con jamón
Día 4			Ensalada de pasta		Ensalada de atún, tomate y aguacate con huevo a la plancha o hervido
Día 5			Menestra de verdura con tortilla a la francesa		Fajitas de pollo con cebolla, tomate, pimiento rojo y pimiento verde
Día 6			Coliflor salteada con ajo y pimentón con merluza		Crema de verduras con emperador a la plancha
Día 7			Pollo asado con verduras		Tortilla a la francesa con ensalada de col y zanahoria rallada con salsa de yogur