



QUIERO TENER UN CUERPAZO

*Consigue tu peso  
ideal  
Conmigo !!!*

## PLAN DE 7 DÍAS SIN HARINAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
Un vaso de leche desnatada y stevia. 1 vaso de zumo de naranja. 5 almendras Trozo mediano de queso fresco.	Vaso de leche desnatado con estevia 2 cucharadas de avena con semillas de linaza 1 Kiwi	Batido de leche descremada, 1 plátano, 5 fresas 4 almendras	1 tazón de leche descremada con stevia. 2 loncha de jamón serrano y 2 rebanadas de tomate 1 mandarina	Vol de leche descremada con 1 plátano pequeño 1 cucharada de avena 1 cucharada de linaza	Vaso de leche desnatado con estevia 2 cucharadas de avena con semillas de linaza 1 Kiwi	Café con leche, 3 cucharadas de avena 1 naranja entera 1 cucharada de linaza
1 yogur desnatado 1 cucharada de semillas de chia	Té verde con limón 1 manzana grande	Té con limón 1 tazón de pera mandarina	Té con limón Yogur desnatado 5 almendras	Té con limón 1 kiwi grande 1 loncha de pavo	té con limón Yogur desnatado 5 almendras	Té con limón + manzana mediana 2 lonchas de jamón cocido
Caballa Ensalada de tomate, acelga y cebolla. 1 kiwi	1/4 de pollo al horno sin piel Puré de calabacín Ensalada de lechuga con tomate 1 mandarina	Filete de carne a la plancha ensalada de Alcachofas Yogur desnatado.	Merluza a la plancha con brócoli y 1 patata cocida 1 Kiwi grande	Puré de espinacas + 20 gr de pan + jurel + 1 bol de fresas (12 unidades)	Lentejas con zanahoria pollo asado 1 tomate 1 mandarina	Omelet de espinacas con tomate y cebolla Salmón al horno 1 tazón de fresas
1 té + 1 manzana	1 yogur desnatado 5 nueces	50 gr queso fresco y 2 lonchas de jamón cocido	1 bol de frutas (fresas, melón, manzana)	1 té + pan + 2 lonchas de jamón cocido	1 yogur desnatado + 8 nueces + 1 cucharada de linaza + 1 te	1 yogur desnatado 5 nueces 1 te
sopa de verduras con pollo	quínoa (1 taza cocida) medio aguacate, 1 tomate 1 pepino	Atún con tomate natural y ensalada verde	2 huevos en Tortilla francesa con champiñón Ensalada verde	Merluza a la plancha ensalada de apio 20 gr de pan	Tortilla de 2 Setas salteadas Tomate cherry y lechuda	Pechuga de pollo a la plancha y ensalada de palmitos, lechuga, piña,