

DÍA 1

Calorías ~ 1.858

Protes 119 g

Grasas 120 g

Carbos 58 g

1



- ⊙ 3 huevos
- ⊙ 100 g contramuslo o sardinas
- ⊙ Calabacín al vapor 120 g Carbos 58 g
- ⊙ 15 g aceite de oliva virgen extra

2

- ⊙ 200 g pechuga de pollo
- ⊙ 15 g de nueces pecanas
- ⊙ Rúcula, canónigos y zanahoria
- ⊙ 15 g aceite de oliva virgen extra



3



- ⊙ 180 g salmón
- ⊙ 250 g boniato cocido
- ⊙ 1/2 aguacate
- ⊙ Espinacas cocidas
- ⊙ 15 g aceite de oliva virgen extra
- ⊙ 150 g yogur de coco
- ⊙ 200 g moras, arándanos o frambuesas
- ⊙ Canela y/o stevia
- ⊙ Infusión digestiva