

MI PLAN BIMANÁN

¡Disfruta y siéntete bien!



DESAYUNO



MEDIA MAÑANA



COMIDA



MERIENDA



CENA

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	Batido de proteína biManán	Infusión Barrita de proteína biManán	Acelgas salteadas Crema de proteína biManán Yogur natural desnatado	Batido de proteína biManán	Tortilla de verduras (2 huevos + 1 clara) Postre de soja
MARTES	Batido de proteína biManán	Infusión Barrita de proteína biManán	Ensalada de lentejas (50 g) con tomate, cebolla, zanahoria, pimiento y taquitos de tofu (100 g) o de pechuga de pavo Infusión	Batido de proteína biManán	Judías verdes Batido de proteína biManán Cuajada
MIÉRCOLES	Batido de proteína biManán	Infusión Barrita de proteína biManán	Brócoli salteado + queso fresco (60 g) Crema de proteína biManán	Batido de proteína biManán	Burger vegetal con alcachofas salteadas Yogur desnatado
JUEVES	Batido de proteína biManán	Infusión Barrita de proteína biManán	Ensalada verde Salmón a la plancha (200 g) Infusión	Batido de proteína biManán	Crema de calabacín Batido de proteína biManán Cuajada
VIERNES	Batido de proteína biManán	Infusión Barrita de proteína biManán	Ensalada de lechugas variadas con pechuga de pollo (120 g) + 1 huevo duro + 1 manzana Infusión	Batido de proteína biManán	2 Alcachofas al horno Batido de proteína biManán Gelatina sin azúcar
SÁBADO	Batido de proteína biManán	Infusión Barrita de proteína biManán	Verduras a la plancha Filete de ternera (150 g) Infusión	Batido de proteína biManán	Ensalada de tomate Batido de proteína biManán Yogur desnatado
DOMINGO	Batido de proteína biManán	Infusión Barrita de proteína biManán	Crema de verduras Sepia a la plancha (200 g) Infusión	Batido de proteína biManán	Espárragos (verdes o blancos) Batido de proteína biManán

Nota: los pesos de arroz, pastas y legumbre se entienden ya cocidos. Los pesos de carnes y pescados se entienden en crudo.