

# MI PLAN BIMANÁN

¡Disfruta y siéntete bien!

	 DESAYUNO	 MEDIA MAÑANA	 COMIDA	 MERIENDA	 CENA
<b>LUNES</b>	<p>Café o Té con leche desnatada o bebida vegetal</p> <p>1 Tostada con fiambre de pavo</p>	<p>Barrita de proteína biManán</p> <p>Pieza de fruta fresca</p>	<p>Ensalada de pasta (50 g) con tomate, guisantes, maíz, pimiento y 2 latitas de atún al natural</p> <p>Infusión</p>	<p>Batido de proteína biManán</p>	<p>Burger vegetal con alcachofas salteadas</p> <p>Yogur desnatado</p>
<b>MARTES</b>	<p>Café o Té con leche desnatada o bebida vegetal</p> <p>1 Tostada con queso fresco</p>	<p>Barrita de proteína biManán</p> <p>Pieza de fruta fresca</p>	<p>Ensalada de lechuga, canónigos, rabanitos y aguacate</p> <p>Pechuga de pollo (150 g)</p> <p>Infusión</p>	<p>Batido de proteína biManán</p>	<p>Salmón en papillote (150 g) con verduras variadas</p>
<b>MIÉRCOLES</b>	<p>Café o Té con leche desnatada o bebida vegetal</p> <p>1 Tostada con jamón york</p>	<p>Barrita de proteína biManán</p> <p>Pieza de fruta fresca</p>	<p>Quinoa con brócoli, champiñones, tirabeques, espárragos y 1 huevo duro</p> <p>Infusión</p>	<p>Batido de proteína biManán</p>	<p>Pechuga de pavo (150 g) salteada con setas variadas y salsa de soja</p>
<b>JUEVES</b>	<p>Café o Té con leche desnatada o bebida vegetal</p> <p>1 Tostada con fiambre de pavo</p>	<p>Barrita de proteína biManán</p> <p>Pieza de fruta fresca</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Sepia a la plancha (200 g)</p> <p>Infusión</p>	<p>Batido de proteína biManán</p>	<p>Merluza (200 g) a la plancha con calabacín y champiñones salteados</p>
<b>VIERNES</b>	<p>Café o Té con leche desnatada o bebida vegetal</p> <p>1 Tostada con queso fresco</p>	<p>Barrita de proteína biManán</p> <p>Pieza de fruta fresca</p>	<p>Ensalada de lentejas con arroz integral, cebolla, zanahoria, pimiento y 150 g de tofu en taquitos</p> <p>Infusión</p>	<p>Batido de proteína biManán</p>	<p>Revuelto de 2 claras de huevo y gambitas (200g) con ensalada de tomate</p>
<b>SÁBADO</b>	<p>Café o Té con leche desnatada o bebida vegetal</p> <p>1 Tostada con jamón york</p>	<p>Barrita de proteína biManán</p> <p>Pieza de fruta fresca</p>	<p>Ensalada verde</p> <p>Salmón a la plancha (200 g)</p> <p>Infusión</p>	<p>Batido de proteína biManán</p>	<p>Sandwich vegetal con atún al natural</p> <p>Cuajada</p>
<b>DOMINGO</b>	<p>Batido de proteína biManán</p>	<p>Barrita de proteína biManán</p> <p>Pieza de fruta fresca</p>	<p>1/4 de pollo al horno con patatas y verduras asadas</p> <p>Naranja</p>	<p>Barrita de proteína biManán</p> <p>Yogur desnatado</p>	<p>Yogur desnatado con 4 piezas de fruta fresca</p>