

MI PLAN BIMANÁN

¡Disfruta y siéntete bien!



DESAYUNO



MEDIA MAÑANA



COMIDA



MERIENDA



CENA

LUNES	Batido sustitutivo biManán	Cortado 1 Snack KOMPLETT biManán	2 Cogollos con 2 pimientos morrones 1 hamburguesa con champiñones salteados Infusión	Infusión 1 Snack KOMPLETT biManán	Crema sustitativa biManán
MARTES	Batido sustitutivo biManán	1 pieza de fruta fresca	Ensalada de pepino Pasta integral (120 g) con gambas, almejas y guisantes (50 g)	Infusión 1 Snack KOMPLETT biManán	Crema sustitativa biManán
MIÉRCOLES	Batido sustitutivo biManán	Cortado 1 Snack KOMPLETT biManán	Crema de calabacín Filete de pollo (150 g) con pimientos asados 1 mandarina	Infusión 1 Snack KOMPLETT biManán	Crema sustitativa biManán
JUEVES	Batido sustitutivo biManán	1 pieza de fruta fresca	Espárragos (plancha o al natural) Sepia (200 g) a la plancha con ensalada	Infusión 1 Snack KOMPLETT biManán	Crema sustitativa biManán
VIERNES	Batido sustitutivo biManán	Cortado 1 Snack KOMPLETT biManán	Lentejas (150 g) con verduras y cuscús integral (50 g) 1 manzana	Infusión 1 Snack KOMPLETT biManán	Crema sustitativa biManán
SÁBADO	Batido sustitutivo biManán	1 pieza de fruta fresca	Verduras a la plancha Arroz integral (120 g) con setas y 100 g de seitán o de lomo Infusión	Infusión 1 Snack KOMPLETT biManán	Crema sustitativa biManán
DOMINGO	Batido sustitutivo biManán	Cortado 1 Snack KOMPLETT biManán	Ensalada de tomate 1 Dorada al horno con verduras Infusión	Infusión 1 Snack KOMPLETT biManán	Crema sustitativa biManán

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