

MI PLAN BIMANÁN

¡Disfruta y siéntete bien!



DESAYUNO



MEDIA MAÑANA



COMIDA



MERIENDA



CENA

LUNES	Batido sustitutivo biManán	Cortado 1 Snack KOMPLETT biManán	Ensalada de tomate y palmitos Tortilla de espinacas (2 huevos) 1 manzana	1 yogur desnatado	Crema sustitutiva biManán
MARTES	Batido sustitutivo biManán	Cortado 1 Snack KOMPLETT biManán	Ensalada variada 1/4 pollo al horno con verduras 1 mandarina	1 yogur desnatado	Crema sustitutiva biManán
MIÉRCOLES	Batido sustitutivo biManán	Cortado 1 Snack KOMPLETT biManán	Ensalada de lentejas (150g de lentejas) con atún al natural, tomate, pimiento, cebolla y huevo duro 1 pera	1 yogur desnatado	Crema sustitutiva biManán
JUEVES	Batido sustitutivo biManán	Cortado 1 Snack KOMPLETT biManán	Pescado blanco (150 g) a la planchao al horno con guarnición de calabacín plancha y patata al horno 1 naranja	1 yogur desnatado	Crema sustitutiva biManán
VIERNES	Batido sustitutivo biManán	Cortado 1 Snack KOMPLETT biManán	Crema de verduras o Gazpacho Calamares a la plancha (200 g) con guarnición de ensalada variada 1 rodaja de piña natural	1 yogur desnatado	Crema sustitutiva biManán
SÁBADO	Batido sustitutivo biManán	Cortado 1 Snack KOMPLETT biManán	Brócoli salteado con ajos 1 bistec (120 g) con ensalda de tomate 1 rodaja de piña natural	1 yogur desnatado	Crema sustitutiva biManán
DOMINGO	Batido sustitutivo biManán	Cortado 1 Snack KOMPLETT biManán	Ensalada verde Paella de marisco Infusión	1 yogur desnatado	Crema sustitutiva biManán

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