

DESAYUNO

Helado de plátano, cereales de avena y coco rallado

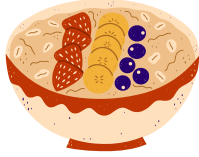
# LUNES

COMIDA

Poke de arroz integral con pollo y verduras

CENA

Revuelto de verduras coloridas con fajitas integrales



DESAYUNO

Porridge de avena con bebida vegetal, fresas y nueces

# MARTES

COMIDA

Pasta integral con tofu y verduras

CENA

Espaguetis de calabacín con gambas al ajillo



DESAYUNO

Tostadas de pan integral con queso fresco con aguacate + fruta

# MIÉRCOLES

COMIDA

Ensaladilla rusa con salsa de Yogur

CENA

Revuelto de champis con quinoa



DESAYUNO

Acaí bol con granola sin azúcar

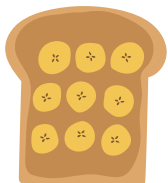
# JUEVES

COMIDA

Burrito con hummus y tofu salteado

CENA

Barbacoa de verduras con pescado blanco



DESAYUNO

Tostadas de pan integral con crema de frutos secos + fruta

# VIERNES

COMIDA

Salteado de pavo con verduras + patatas a la plancha

CENA

Fideos de arroz con verduras, pavo y salsa de soja

# PLAN COMIDAS VUELTA AL GOLF

Come saludable, rico y nutritivo.