

DIETA AYUNO INTERMITENTE 16/8

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Café con leche descremada + tortilla 1 huevo + medio aguacate	Café con leche descremada + 1 huevo revuelto + 2 odajas de salchichón	Batido de aguacate y yogurt natural + 15 gr. de nueces	Café con leche descremada + 1 huevo revuelto + 2 rodajas de salchichón	Batido de aguacate y yogurt natural + 15 gr. de nueces
ALMUERZO	Filete de ternera + ensalada de tomates + yogurt descremado	Salmón a la plancha + brócoli salteado + yogurt descremado	Ensalada con pollo a la brasa + queso feta + aguacate + tomatitos	Crema de calabaza y puerro + gambas ajillo + yogurt descremado	Brocheta de pollo con pimiento y tomate + salteado de ajetes
MERIENDA	Nescafé con sacarina y leche desnatada + 15 gr. de nueces	Batido de fresas y queso fresco batido	Nescafé con sacarina y leche desnatada + 15 gr. de almendras	Batido de moras con leche de coco	Nescafé con sacarina y leche desnatada + 15 gr. de almendras
CENA	Filete de pollo a la plancha + judías cocidas	Revuelto 2 huevos de espárragos con gambas	Filete de salmón a la plancha + espinacas	Filete de pavo a la plancha + brócoli cocido	merluza a la plancha + ensalada de tomate

	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Batido de fresas y yogurt natural + 15 gr. de nueces	Café con leche descremada + tortilla 1 huevo + medio aguacate
ALMUERZO	Pescado al horno con pimientos y tomates + yogurt descremado	Wok de pollo con pimientos asados, calabacín, tomates + yogurt descremado
MERIENDA	Nescafé con sacarina y leche desnatada + 15 gr. de nueces	Batido de fresas con queso fresco batido
CENA	Hamburguesa ternera + aguacate + ensalada de col	Revuelto de setas, champiñones y taquitos de jamón