



**DIETA AYUNO INTERMITENTE 16/8**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>DESAYUNO</b>	Té verde	Té verde	Té verde	Té verde	Té verde
<b>MEDIA MAÑANA</b>	Infusión jengibre	Infusión jengibre	Infusión jengibre	Infusión jengibre	Infusión jengibre
<b>ALMUERZO</b>	Pez espada plancha + tomate, zanahoria y aguacate + yogurt descremado	Filete de ternera + arroz integral cocido + gelatina 0%	Filete de pollo + patata asada + yogurt descremado	Macarrones con verduras + tomate triturado + huevo plancha + gelatina 0%	Lentejas con verduras y ternera sin grasa + yogurt descremado
<b>MERIENDA</b>	Nescafé con sacarina y leche desnatada + 30 gr. Cereales integrales	Té verde + 2 tostas integrales con tomate y pavo	Nescafé con sacarina y leche desnatada + 30 gr. Cereales integrales	Té verde + 2 tostas integrales con tomate y pavo	Nescafé con sacarina y leche desnatada + 30 gr. Cereales integrales
<b>CENA</b>	Filete de pollo a la plancha + judías cocidas	Filete de salmón a la plancha + espinacas	Revuelto 2 huevos de espárragos con gambas	Filete de pavo a la plancha + brócoli cocido	merluza a la plancha + ensalada de tomate

	SÁBADO	DOMINGO
<b>DESAYUNO</b>	Té verde	Té verde
<b>MEDIA MAÑANA</b>	Infusión jengibre	Infusión jengibre
<b>ALMUERZO</b>	Pescado al horno con patatas a lo pobre + gelatina 0%	Paella de verduras y pollo + ensalada con tomate, cebolla, aguacate
<b>MERIENDA</b>	Té verde + 2 tostas integrales con tomate y pavo	Nescafé con sacarina y leche desnatada + 30 gr. Cereales integrales
<b>CENA</b>	Hamburguesa ternera completa de verduras en pan Thins y sin salsa	Revuelto de setas, champiñones y taquitos de jamón