

PLAN DE COMIDA SALUDABLE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Fruta Frutos secos Yogur entero con avena	Fruta Frutos secos Huevos cocidos	Ayuno	Fruta Frutos secos Queso Manchego	Fruta Frutos secos Tortilla francesa	Ayuno	Fruta Vaso de leche Tostadas con aceite y embutidos / mantequilla y mermelada
COMIDA	Ensalada	Legumbres	Ensalada	Legumbres	Ensalada	Libre	Libre
CENA	Carne Verduras	Pescado Puré de Verduras	Huevos Verduras	Pescado Verduras	Libre	Libre	Huevos Puré de Verduras



CENTROSFIT
CRISTÓBAL ROMERO

www.centrosfit.com
crislobalromero@fitmadrid.com
914944868 / 616976896