

My diary

Jueves, 23 abr. 2020

Jueves 23 de Abril

Desayuno

Pan tostado con ajo y aceite y pollo y jamon 99%. Leche con cafe y cacao.

Media mañana

Un yogur de fresa desnatado.

Comida

Arroz con verduras pollo y queso havarti y tomate. Ensalada con cherrys y una pera.

Merienda

Sandwich de centeno con queso y jamón cocido.

Cena

Tortilla de patata y tomatitos cherry. Un plátano.

Miércoles, 22 abr. 2020

Miércoles 22 de Abril de 2020

Desayuno

Yogur natural con muesli apto canela esencia de vainilla y platano.

Media mañana

Tres tortitas de maíz 100% maíz

Comida

Ensalada de pasta con lechuga, lechuga y un huevo duro.

Merienda

Un yogur griego natural y una tostada wasa con guacamole y pollo 100%

Cena

4 alitas de pollo con verdura y pan casero. Fruta.

Martes, 21 abr. 2020

Martes 21 de Abril

Desayuno

Dos tostadas de lino integrales Santiveri con ajito y aceite de oliva y pollo y jamon braseado. Un cafe con leche.

Media mañana

Piña y yogur natural

Comida

Fideos orientales de arroz integral 100% con carne picada y verduras y salsa de soja. Un huevo duro pequeño, ensalada y gelatina de platano casera sin azúcar.

Merienda

Un yogur griego natural

Cena

Un trozo de lomo, espárragos verdes y champiñones y una patata a la freidora por aire. Fresas.

Lunes, 20 abr. 2020

Lunes 20 de abril

Desayuno

Tostada de centeno con guacamole y pollo 99% y leche blanca y un plátano.

Media mañana

Piña y yogur

Comida

Potaje de judias blancas con verdura. Un huevo duro, ensalada y fruta.

Merienda

Yogur natural

Cena

Pita 100% integral de 60 gr con tortilla de 1 huevo de carne picada..poquita.. y espárragos verdes. Verdura a la sarten con 1 cucharada de nata ligera apta.

EJERCICIO; 20 MINS DE CARDIO SIN SALTOS

Jueves, 6 feb. 2020

Jueves 6 de febrero

Desayuno

Platano y bol de Weetabix con yogur de soja y coco, semillas y pasas.

Media mañana

Piña y griego natural

Comida

Fideos de guisante con verduras y salsa de soja. Ensalada con mozzarella y huevo duro. Fruta.

Merienda

Un yogur griego.

Cena

Lomo de atún con verduras y quinoa.

Miércoles, 5 feb. 2020

Miércoles 5 de febrero

Desayuno

Dos tostadas integrales con aguacate con sal y en una bolitas de mozzarella fresca con oregano y en otra media loncha de jamon braseado. Vaso de leche blanca entera.

Media mañana

1 yogur

Comida

1 Pimiento relleno de verduras con pollo y un poco de nata. Ensalada y trocito de pan integral. Fruta.

Merienda

un plátano.

Cena

Alitas de pollo a la freidora por aire, verdura y pan integral. Un yogur natural de soja y coco.

Martes, 4 feb. 2020

Martes 4 de febrero

Desayuno

Dos tostadas con ajo y aceite virgen extra de oliva con pollo y jamon. Platano y leche.

Media mañana

Piña y yogur

Comida

Potaje de garbanzos y judias con verduras, ensalada de tomate y cebolla y hamburguesa de pollo. fruta.

Merienda

Plátano y cafe con leche.

Cena

Sepia o potón con perejil. pan integral y verdura.

Lunes, 3 feb. 2020

Lunes 3 de febrero

Desayuno

1 weetabix con leche 10 gr de avena y platano.

Media mañana

Piña y yogur

Comida

Potage de judias y garbanzos con verdura, ensalada y 1 huevo duro. 3 ciruelas

Merienda
Un plátano.

Cena
Crep de espelta integral con carne picada y huevo y verduras. Espárragos y tomate.

Jueves, 21 nov. 2019

Jueves 21 de Noviembre

Desayuno
Kefir con quinoa inflada y un plátano.

Media mañana
Trocito pequeñísimo de coca tomate y una galleta(cumple del jefe... no me podía librar xD)una manzana a las 13h.

Comida
Sopa casera con garbanzos y fideos tomate y espárragos un huevo duro y un plátano.

Merienda
Yogur natural

Cena
Repollo y champis al horno.. una hamburguesa de carnicería y un pan wasa.

Miércoles, 20 nov. 2019

Miércoles 20 de Noviembre

Desayuno
Tostada wasa integral con guacamole y pollo. Leche con cafe y manzana.

Media mañana
Plátano y yogur natural

Comida
Un muslo de pollo y una salchicha pequeña con tomate y un poco de patata. Ensalada con maíz. Un persimón/caqui.

Merienda
Una manzana.

Cena
Repollo y champiñones al horno con pollo al horno y dos rebanadas de pan integral. Yogur natural.

Martes, 19 nov. 2019

Martes 19 de noviembre

Desayuno

Kefir con avena semillas y canela. Manzana.

Media mañana

Plátano y yogur con mermelada de caqui/persimón casera.

Comida

Sopa con caldo casero con garbanzos espinacas y cebolla. Huevo duro y ensalada. Persimón.

Merienda

Dos pan wasa con pollo 95%

Cena

Revuelto de Níscalos(una seta). con un huevo un pan wasa. Yogur natural.

Viernes, 15 nov. 2019

Viernes 15 de Noviembre

Desayuno

Dos tostadas integrales con guacamole y queso fresco y embutido de cerdo 84% carne. Leche y manzana.

Media mañana

Sandwich integral de embutido de cerdo 84%

Comida

Lasaña de berenjenas un trozo pekeño. Ensalada y pan integral. Dos ciruelas.

Merienda

Yogur natural.

Cena

Jueves, 14 nov. 2019

Jueves 14 de Noviembre

Desayuno

Leche blanca, tostada con tomate aceite y pollo relleno. Una manzana

Media mañana

Piña

Comida

Potaje de espinacas garbanzos patata judias y cebolla. Huevo duro y ensalada y espárragos. Un persimón.

Merienda

Yogur griego natural con mermelada casera de persimón y chia.

Cena

Sandwich de pan integral con una hamburguesa de ternera un minitrocito de queso lechuga y guacamole casero. Espárragos blancos.

Miércoles, 13 nov. 2019

Miércoles 13 de Noviembre

Desayuno

Tostada integral wasa con mermelada casera de persimon, rodajas de plátano y semillas. Cafe con leche

Media Mañana

Piña y yogur natural.

Comida

Potaje de espinacas garbanzos judias patata, tomate y espárrago blanco. Huevo duro persimon y yogur natural.

Merienda

Plátano

Cena

4 albóndigas de pollo de carnicería. Verduritas y una tostada integral.

Martes, 12 nov. 2019

Martes 12 de Noviembre

Desayuno

Tostada integral con guacamole casero y pollo relleno 99% mercadona. Leche con cacao 100%

Media mañana

Plátano y yogur natural.

Comida

Potaje de espinacas patata garbanzos cebolla y judías con ensalada con tomate y un huevo duro.

Merienda

Un yogur griego natural

Cena

Tortilla de dos huevos y espárragos con mix de col champiñones y cebolla y una tostada integral. Fruta.

Martes, 24 sept. 2019

Martes 24 de septiembre

Desayuno

Yogur de oveja con quinoa inflada, semillas y canela y una ciruela.

Media mañana

Un yogur skyr natural con semillas y quinoa inflada y una manzana a las 13.00h

Comida

Puré de verduras con 1 patata pequeña y una hamburguesa de ternera. Una ciruela.

Merienda

3 tortitas de maiz

Cena

Miércoles, 18 sept. 2019

Miércoles 18 de septiembre

Desayuno

Leche semidesnatada con 22 gr de quinoa inflada, cacao 100% canela, esencia de vainilla y una manzana.

Media Mañana

3 tortitas de arroz y quinoa con jamon serrano y un yogur natural

Comida

Rollitos de berenjena con cebolla pimiento queso y pavo (1/4 de loncha de queso y pavo por rollito) y ensalada con tomate y queso de cabra. Dos pan wasa y uva.

Merienda

Un yogur.

Cena

Verduras y pollo con 20 gr de tortitas de arroz.

Fruta.

Martes, 17 sept. 2019

Martes 17 de septiembre

Desayuno

Queso fresco con avena y canela y una manzana.

Media mañana

Plátano y yogur natural.

Comida

Garbanzos con verduras pollo desmigado y curry. Ensalada y dos paraguayos.

Merienda

3 tortitas de maiz

Cena

Dos salchichas de pollo de carnicería, un rollito de berengena, patata y berenjena y cebolla y pimiento al horno. Un yogur.

Lunes, 16 sept. 2019

Lunes 16 de Septiembre

Desayuno y media mañana

Queso quark natural con quinoa inflada y canela y una manzana. Un plátano y un yogur griego natural.

Comida

Pollo con verduras, tomate y espárragos blancos y dos pan wasa. Melocoton

Merienda

Una manzana.

Cena

Berenjena con cebolla y pimienta y quinoa. Una hamburguesa de pollo de carnicería. Un yogur natural.

Viernes, 13 sept. 2019

Viernes 13 de septiembre

Desayuno

Dos tostadas wasa con guacamole casero y queso fresco y huevo. Medio vaso de leche blanca y un plátano.

Media mañana

Sandwich integral 100% con guacamole y jamon braseado. Un yogur.

Comida

Espaguetis integrales con salchichas de pollo de carniceria y verduras. Fruta.

Merienda

3 tortitas de maiz bicentury

Cena

Alitas de pollo a la freidora por aire, tomate y esparragos blancos y pan wasa. Un platano.

Jueves, 12 sept. 2019

Jueves 12 de septiembre

Desayuno

2 tostadas wasa con guacamole y pollo y jamon braseado. Un vaso de leche semi

Media mañana

Manzana y yogur

Comida

Lasaña de verduras y carne y 2 tostadas wasa.

Cena

Una hamburguesa de carnicería de espinacas y queso, verduritas a la sartén, espaguetis integrales con especias. Un plátano.

Miércoles, 11 sept. 2019

Miércoles 11 de Septiembre

Desayuno

Dos tostadas integrales wasa con tomate y jamón serrano. Un paraguayo y un vaso de leche semidesnatada blanca.

Media Mañana

Manzana y yogur

Comida.

Lasaña de verduras, y dos tostadas de pan integral. Fruta

Merienda

3 tortitas de maíz bicentury

Cena

Revuelto de 2 huevos con berengena y dos tostadas de wasa integral. media manzana pequeña y un paraguayo.

Martes, 10 sept. 2019

Martes 10 de septiembre

Desayuno

Leche con cacao 100% y dos tostadas de wasa integral con queso de untar de Aldi apto y pollo y jamon braseado. (No me queda fruta 😞)

Almuerzo

Yogur proteico con quinia inflada y semillas mezcladas.

Comida

Potaje de garbanzos y alubias con verduras, dos huevos duros y una ciruela y un paraguayo.

Merienda

Un yogur natural

Cena

Berengena y patata al horno con hamburguesa de carnicería. Melocotón

Lunes, 9 sept. 2019

Lunes 9 de Septiembre

Desayuno

Queso Quark con quinoa inflada y canela y una pavía (fruta)

Almuerzo

Plátano

Comida

Potage de garbanzos y alubias blancas con verduras, ensalada, un huevo duro y un melocotón.

Merienda

Cafe con leche

Cena

5 mini albondigas de pollo, pimiento a la brasa, dos tosyadas integrales wasa y plátano.

Domingo, 8 sept. 2019

Domingo 08 de septiembre

Desayuno

Dos tostadas de espelta integral con guacamole casero jamon braseado y pollo. Cacao 100% con leche.

Comida

2 muslos de pollo con 1 patata al microondas y ensalada. Una pavía.

Cena

Hamburguesa de pollo y espinacas con un poco de queso provolone fundido en Sandwich con 2 tostadas de trigo integral bio y espárragos blancos con tomate. Un plátano.

Jueves, 8 agosto 2019

Jueves 8 de agosto

Desayuno

Tostada wasa con tomate y jamon serrano

Cafe con leche y paraguay

Media mañana

Manzana grande

Comida

Puré de patata y judia. ensalada con pavo y pokito keso y un huevo duro. Melon

Merienda

Yogur

Cena

4 alitas de pollo.. salmorejo casero y dos tostadas wasa. Un paraguay y un poco de kefir natural.

Miércoles, 7 agosto 2019

Miercoles 7 de agosto

Desayuno

Tostada wasa con aguacate y jamon braseado. Platano y lechita. Media mañana una manzana y yogur

Comida

Potage de judías y garbanzos, ensalada con aguacate y semillas y 1 huevo. Fruta

Merienda

Tres tortitas de maiz

Cena

calabacín y berengena con trucha y mi pan wasa! 🥰 De postre dos ciruelas.

Martes, 6 agosto 2019

Martes 6 de agosto Dia Ventoso

Desayuno

Dos tostadas wasa con aguacate y pollo. leche blanca. Media mañana una manzana.

Comida

Potage o guiso con judias y garbanzos y verduras. Espárragos y dos huevos. Un yogur

Merienda

Platano

Cena

Crema de patata y judias y una hamburguesa de pollo. Tomate y espárragos.

Lunes, 5 agosto 2019

Lunes 5 de agosto

Desayuno y media mañana

Arroz inflado integral ecologico con leche canela sucralosa esencia d vainilla y un melocotón y media mañana una manzana.

Comida

1 patata y judias hervidas. 2 huevos duros y tomate. Un melocoton

Merienda

Trozo de bizcocho de avena casero.

Cena

Coliflor zanahoria brocoli y champiñones con semillas y salsa de soja. Tortilla con provolone y dos wasa. Fruta.

Viernes, 2 agosto 2019

Viernes 2 de agosto

Desayuno

Doa tostadas wasa con guacamole casero y embutido aleman. Un vaso de leche semi blanca

Almuerzo

Tres tortitas bicentury

Comida

Espaguettis integrales con verdura y pollo. Ensalada y fruta

Jueves, 1 agosto 2019

Jueves 1 de Agosto

Desayuno

Dos tostadas wasa con tomatr aceite de oliva y pollo relleno una y jamon serrano la otra. Leche blanca.

Media mañana

Dos tortitas de maiz y yogur

Comida

Judias blancas de ayer con ensalada y un huevo duro. Yogur.

Merienda

Yogur

Cena

Tortilla de 1 huevo con especias y verduras y 1 pan wasa. fruta

Miércoles, 31 jul. 2019

Miércoles 31 de Julio

Desayuno

Pan wasa integral con tomate y jamon serrano. Leche con café y platanito.

Media mañana

Piña y yogur

Comida

Judias blancas o frijoles con verdura y ensalada y un huevo. Fruta.

Merienda

Yogur

Cena

Lomo de atún con verduras y quinoa y gazpacho casero. fruta.

Martes, 30 jul. 2019

Martes 30 de Julio

Desayuno

Porridge de avena chía leche canela y esencia de vainilla. Un platano.

Media Mañana

Piña y yogur

Comida

Hervido de patata y judia verde. Gazpacho casero y un huevo. Fruta

Merienda

3 tortitas de maíz aptas.

Cena

Verduras varias con unos pocos taquitos de jamón un pan wasa integral y hamburguesa de zanahoria. Fresas

Lunes, 29 jul. 2019

Lunes 29 de Julio

Desayuno

Yogur de oveja con pasta de dátil semillas y avena. Un melocotón.

Almuerzo

Piña y yogurt

Comida

Musaca de berengena, ensalada y una tostada wasa. Dos paraguayos.

Merienda

Un yogurt natural

Cena

Hamburguesa de zanahoria con un pcco de guacamole y lechuga con 2 tostadas de pan de centeno integral apto.

Gazpacho casero y espárragos Fruta.

Martes, 7 mayo 2019

Martes 7 de mayo

Desayuno

Tostada con tomate aceite y queso fresco. Leche blanca y manzana.

Media Mañana

Manzana y yogur

Comida

Arroz con verduras y ensalada y un huevo duro.

Albaricoques.

Merienda

Tostada integral con pavo 95% y danone

Cena

Pollo patata y pimiento al horno. Platano

Lunes, 6 mayo 2019

Lunes 6 de mayo

Desayuno

Porridge de avena chia leche cacao y canela. Una manzana.

Media mañana

Plátano y yogur

Comida

Arroz con verduras un huevo duro y ensalada. Fruta.

Cena

4 alitas de pollo a la freidora por aire. Verdura. Una tostada integral. Un platano.

Domingo, 5 mayo 2019

Domingo 5 de mayo

Desayuno

Tostada wasa con tomate y aceitito y jamon serrano. Leche con cacao 100% y platanito. 😋

Comida

Sopa de verduras y fideos integrales. Hamburguesa de pollo. Ensalada y naranja.

Cena

Menestra de verduras patata y guisantes un huevo duro y platano.

Jueves, 2 mayo 2019

Jueves 2 de mayo

Desayuno

Tostada integral con tomate y aceite y jamom serrano. Platano y pera. café con leche

Almuerzo

Yogur y platano

Comida

Medio plato de judias blancas con verdura. Esparragos y tomate una tortilla de 2 huevos y una rebanada de pan integral. Dos peras.

Merienda

Tres tortitas bicentury de maiz sin aditivos 100% maiz

Cena

Verdura y pavo. Una tostada integral. Un yogur

Miércoles, 1 mayo 2019

Miercoles 1 de mayo

Desayuno

1 tostada integral con guacamole y pavo. Un vaso de leche y dos peras.

Almuerzo

Yogur con frutos secos y manzana deshidratada.

Comida

Judias blancas con verduras y ensalada con huevo queso fresco y pavo y frutos secos y mazorquitas. Fresas.

Merienda

Un flan casero y una madalena en casa de la abu 😍

Cena

Emperador, espárragos blancos y tomatr y pan integral. Dos peras.

Martes, 30 abr. 2019

Martes 30 de abril de 2019

Desayuno

Tostada con aguacate y pavo. Leche con cacao y canela. Manzana.

Almuerzo

Platano y yogur

Comida

Arroz verduras y guisantes y maiz.

Cena

Libre xD

Lunes, 29 abr. 2019

Lunes 29 de abril

Desayuno

Porridge frío de 5 cereales con leche cacao canela y chía.

Almuerzo

Plátano y yogur

Comida

Arroz verduras y guisantes y maiz. Ensalada con qeso fresco y mazorquitas. Un huevo duro y un plátano(tenemos sobre stock de plátanos xD)

Domingo, 28 abr. 2019

Domingo 28 de abril de 2019

Desayuno

Dos tostadas com guacamome jamom serrano y fiambre de cerdo 85%

Comida

Sopa de verduras y fideos y pollo al horno. Fresas y un yogur.

Cena

Tortilla de patata a la freidora por aire y esparragos. Fresas y un yogur.

Sábado, 27 abr. 2019

Sabado 27 de abril

Desayuno

Dos tostadas con fiambre alemán aguacate y jamon serrano. Leche blanca y un platano.

Comida

Pasta con pollo verduras y queso. Un yogur

Sábado, 27 abr. 2019

Viernes 26 de abril

Desayuno

Tostada con aguacate jamon serrano y queso. Cafe con leche y platano

Almuerzo

Tortitas bicentury y un yogur griego natural

Comida

Pasta con carne queso provolone y verdura. Ensalada. Platano.

Merienda

Yogur y 3 galletas que me dio mi suegra xD

Cena

Un stick vegano.. un huevo plancha y patatas (sisi sin verduras xD)

Jueves, 25 abr. 2019

Jueves 25 de abril de 2019

MANTENIMIENTO

Desayuno

Tostada integral con tomate y aceite y jamon serrano. Una pera y cafe con leche.

Almuerzo

Platano y yogur

Comida

Pavo con verduras y vasito de arroz integral con quinoa y semillas. Tomate y esparragos. Fruta.

Merienda un yogurt

Cena

Verdura pimiento champiñones y setqs con hamburguesa de salmon y merluza y pan integral. Postre platano.

Miércoles, 24 abr. 2019

Miercoles 24 de abril de 2019

MANTENIMIENTO

Desayuno

Porridge frío de avena, chíca cacao 100% leche semi descremada canela y un poco de edulcorante(si lo sé aun estoy enganchada xD)

Una manzana.

Almuerzo

Platano y yogur

Comida

Pollo y ensalada con tomate semillas y mazorquitas de maiz y pan tostado integral. Fruta

Merienda 3 tortitas bicentury

Cena

Trucha..(pescado) champiñones y pimiento y setas. Una tostada integral. Un yogur natural.

Martes, 23 abr. 2019

Martes 23 de abril

Desayuno

Yogur natural con semillas pasas y avena. Una manzana.

Almuerzo

Platano y yogur natural

Comida

Menestra de verduras con zanahoria patata guisante y judias. Tomate y un huevo duro. Nísperos de postre.

Merienda

yogur

Cena

Sopa de verduras y soja con fideos orientales (que no me he terminado era enorme jaja)y una hamburguesa de merluza y salmón apta de mercadona. Postre un platano y un yogur de coco y soja con 4 nueces de macadamia 😍

Lunes, 22 abr. 2019

Lunes 22 de abril de 2019

Desayuno

Tostadas con ajo y aceite y jamon serrano y queso. Cacao con leche.

Comida

Paella (receta española) Ensalada y macedonia de fresas y naranja. Un trozo de mona de pascua(pastelito típico de pascua)

Cena

En casa la suegra jaja Tortilla y dos chuletas. Pan y naranja y yogur.

Lunes, 22 abr. 2019

Domingo 21 de abril de 2019

Día libre xD

Sábado, 20 abr. 2019

Viernes 19 de abril

MANTENIMIENTO

Desayuno

Dos tostadas integrales con tomate ajo y aceite con jamon serrano y queso. Un cacao una pera y un yogur.

Comida

Pimiento relleno y un huevo. Platano y yogur.

Merienda

Un poco de fuet de pavo y pan

Cena

Cerdo empanado y bolitas de patata 91% patata del alcampo a la freidora por aire.

Jueves, 18 abr. 2019

Jueves 18 abril 2019

Desayuno

Porridge frio de avena leche canela y chía y edulcorante. Un platano

Almuerzo

Manzana y yogur

Comida

Pasta de centeno con verdura y queso. Un huevo.

Merienda

3 tortitas bicentury

Jueves, 18 abr. 2019

Miercoles 17 de abril de 2019

Desayuno

Cafe con leche tostada con queso de untar apto..manzana y pera.

Almuerzo

platano y yogur

Comida

Un pimiento relleno dw verdura carne y arroz cok loncha de queso havarti. Ensalada y un yogur con cacao 100%

Cena

Albondigas de cerdo(4) verdura y pan wasa integral. Una naranja

Martes, 16 abr. 2019

Martes 16 de Abril de 2019

Desayuno

Porridge frio de 5 cereales con chia leche y cacao 100%. Una manzana.

Almuerzo

Un platano y un yogur

Comida

Soja texturizada con verduras y arroz. Una ensalada. Fruta.

Merienda

3 tortiras bicentury

Cena

Alitas al horno y pimiento al horno y una tostada integral. Fresas.

Lunes, 15 abr. 2019

Lunes 15 de abril de 2019

Desayuno

Porridge frio de 5 cereales (bolsa ecológica) con leche semi chía, canela y un poco de edulcorante.

Almuerzo

Manzana y yogur

Comida

Judias blancas o frijoles con pimiento cebolla y zamahoria y pimenton... curcuma.. y ajo en polvo. Ensalada con tomate pasas y semillas y un huevo duro. Dos naranjas pequeñas.

Merienda

Un yogur

Cena

Verduras y una hamburguer de ternera con cebolla y un poquito de pan. Fruta.

Domingo, 14 abr. 2019

Domingo 14 de abril de 2019

Desayuno

Dos tostadas con aguacate y queso fresco y jamon york 95% carne.. cafe cn leche pera y yogur.

Comida

Tortellini de carne con verduras y tomate de aldi 92% tomate. Un platano y yogur.

Merienda

Un hojaldrito de jamon y queso (pecadito pekeñin xD)

Cena

Emperador trocito mega pequeño, revuelto de huevo con cebolla y champiñones. Kiwi y yogur

Sábado, 13 abr. 2019

Sábado 13 de abril de 2019

Desayuno

Dos tostadas integrales con guacamole queso fresco y jamon serrano. Un vaso de leche semidesnatada. yogur natural y plátano. Hoy no almuerzo.

Comida

Macarrones precocinados(trabajo 15 dias seguidos paso.... jajaja)

Merienda

Tostada con aguacate y pavo

Cena

Pizza con base de semillas del Mercadona bastante apta y un poco de nata.. fiambre de cerdo 95% carne champiñones queso y pollo de lata y oregano.. una pizza mediana para dos. Un platano.

Viernes, 12 abr. 2019

Viernes 12 de abril de 2019

Desayuno

Tostada con guacamole y jamon serrano, una pera y un vaso de leche semi desnatada.

Almuerzo

Manzana y yogur

Comida

Espaguetis de huevo con salchicha de pollo troceada, cebolla y champiñón y nata.

Cena

Libre

Jueves, 11 abr. 2019

Jueves 11 de abril de 2019

Desayuno

Dos tostadas de pan integral con medio aguacate (en total) queso fresco y jamon serrano. Un vaso de leche semi.

Almuerzo

Una pera y un yogur natural

Comida

Patata hervida y judia verde. Emperador. Fruta

Merienda

Manzana

Cena

4 albondigas de cerdo con verduras con un poquiyto de nata y esparragos. Pan integral y fruta.

Miércoles, 10 abr. 2019

Miércoles 10 de Abril de 2019

Desayuno

Porridge frío con 30 gr de avena, chía, cacao puro 100% en polvo, edulcorante y canela. Una pera.

Almuerzo

Yogur y manzana.

Comida

Tortellini de carne (medio plástico) con verduras y tomate frito del Aldi(92% tomate y aceite de oliva virgen) y ensalada. Fruta.

Merienda

Yogur

Cena

Rollito de rúcula queso y jamon york de carnicería... Una lonchita jamón y trocito queso fresco. Espárragos blancos. Fruta

Martes, 9 abr. 2019

Martes 9 de Abril de 2019

Desayuno

Cafe con leche.. una tostada integral con tomate aceite y ajo(el Iberitos en el consum) y dos lomchas de pavo 95%. Una pera.

Almuerzo

Manzana y yogur natural

Comida

Garbanzos con espinacas pasas y nueces. Una hamburguesa de ternera. Tomatito y fruta

Merienda

2 Tortitas bicentury

Cena

Pavo con verduras, pan tostado integral y espárragos. Una fruta.

Lunes, 8 abr. 2019

Lunes 8 de Abril de 2019

Desayuno

Porridge frío de avena chía edulcorante y leche semi desnatada. Una manzana.

Almuerzo

3 tortitas bicentury. Cafe con leche.

Comida.

Arroz con verduras(bolsa congelada del Mercadona) con más calabacin y pimiento añadido, espárragos blancos y un huevo duro. Una pera.

Merienda

3 tortitas bicentury

Cena

Chuleta de pavo, chucrut (col fermentada alemana con vinagre) y mi pan integral. Una naranja.

Domingo, 7 abr. 2019

Domingo 7 de Abril de 2019

Desayuno

Yogur natural con mermelada casera de fresa y chíá pasas y avena. Una manzana.

Comida

Pata de pollo al horno y pimiento relleno de verdura con especias y un poquiito de queso tronchon. Un trocito de pan. Platano y yogur.

Merienda

Cafe con leche y cereales

Cena

Hamburguesa de pollo y verduras y espárragos y un pimiento relleno del medio dia. Una tostada integral y fruta y yogur natural.

Sábado, 6 abr. 2019

Sábado 6 de Abril de 2019

Desayuno.

Dos tostadas con aguacate jamon serrano y fiambre de cerdo 89% una manzana y leche con cacao

Comida

Pasta de lenteja roja con verduras y provolone. Platano y yogur.

Merienda

Dos tostadas con queso apto de untar y fiambre de cerdo 89%

Cena algo libre

Ensalada de pasta. Un trozo de cerdo empanado y un huevo plancha. Fresas y un yogur.

Viernes, 5 abr. 2019

Viernes 5 abril 2019

Desayuno

Dos tostadas de pan blanco (un dia es un dia que he perdido 1.2kg xD) con aguacate y una con queso fresco y otra con jamon serrano. Espolvoreadas con orégano y un vaso de leche con cacao.

Almuerzo
3 tortitas bicentury

Comida
fideos de arroz con pollo y verduras y queso provolone. Una fruta.

Cena
Lomo empanado y patatas al horno. Cena algo libre..jeje.. y un yogur con pasta de datil.

Jueves, 4 abr. 2019

Jueves 4 abril 2019

DESAYUNO

20 gr de arroz integral inflado con 10 gr de avena con media cucharadita de cacao 100% desgrasado y canela y un vaso de leche. Una manzana.

ALMUERZO/COLACIÓN

Cafe con leche y plátano. A las 13h yogur desnatado.

COMIDA MEDIO DIA

Judias blancas o frijoles con pimiento cebolla y ajo y zanahoria... llevan cúrcuma y laurel y ajo en polvo un poco sal y perejil. Una ensaladita y un huevo duro. Una naranja.

MERIENDA

Una manzana dos zanahorias y una tostada pequeña con queso fresco.

CENA

Pavo esparragos blancos y una tostada integral. Fruta.

Miércoles, 3 abr. 2019

Martes 3 abril 2019

Desayuno

Dos tostadas integrales con medio aguacate y dos lonchas de pavo 95% de Aldi. Un cafe con leche.

Almuerzo

3 tortitas de maíz bicentury y un cafe con leche

Comida

Noodles o fideos de arroz con pollo y verduras y especias. Tomate de ensalada y una naranja.

Merienda

Un yogur natural.

Martes, 2 abr. 2019

02/04/19

Desayuno

Yogur de coco y soja con avena pasta de datil y chía. Una pera.

Almuerzo

Un platano.

Comida

Arroz con verduras, ensalada y un muslito de pollo pequeño a la freidora por aire. Dos naranjas pequeñas.

Merienda

Un yogur.

Cena

Verduras con pollo y una tostada. Un platano

Lunes, 15 oct. 2018

Breakfast

one yoghurt with banana and oats
pineapple and one yoghurt

Lunch

Veggies amd rice and turkey and salad

Dinner

Fish and veggies with quinoa

Lunes, 15 oct. 2018

Sunday 14/10/18

Breakfast

Sweet crep with marmalade

Lunch

Soup and chicken

Dinner Veggies rice and turkey

Domingo, 14 oct. 2018

Saturday 13/10

Breakfast
One toast with spanish ham and cheese
one glass of milk

Lunch
Pasta salad and yoghurt

Dinner
Veggie home made pizza

Viernes, 12 oct. 2018

Breakfast
two toasts with guacamole, spanish ham and cheese and one glass of milk and cocoa powder

Lunch
In a typical spanish restaurant... too much food hahaha

Dinner
Nothing... I am about to explode!

Viernes, 12 oct. 2018

Martes 11/10/18

Breakfast
one yoghurt and one banana
pineapple and one yoghurt and two spellwt pancakes

Lunch
The same soup of yesterday
two boiled eggs
salad with nuts
fruit

Dinner
One egg omelette one chicken sausage
natural tomatoes
a little toast
one peach

Miércoles, 10 oct. 2018

Breakfast
A yoghurt with banana and oats

three spellet pancakes
one yoghurt

Lunch
Spinach and veggies soup
one tomato
two boiled eggs
fruit

Dinner
Asian noodle with veggies and chicken sausages
Two little peaches

Martes, 9 oct. 2018

Breakfast
Two toasts with spanish ham and cheese
a latte coffee

Lunch
Soup and home made Falafel (search in google and you will see the recipe)
one salad with nuts and almonds
grapes

Dinner
Veggies and quinoa and half beef hamburger

Martes, 9 oct. 2018

Monday 08/10/18

Breakfast
milk with corn flakes 100% corn and half spoon of cocoa
3 spellet pancakes

Lunch
baked veggies with cheese
a salad
grapes

Midafteenoon
one yoghurt

Dinner
japanese noodles with veggies and prawns and soya sauce

Domingo, 7 oct. 2018

Breakfast

Banana pancakes with ham and cocoa
one glass of apple juice

Lunch

baked chicken and potatoes
a fruit

Dinner

Home made pizza with veggies
one sheep yoghurt

Sábado, 6 oct. 2018

Breakfast

two toast with ham
one latte and one banana
one banana

Lunch

pasta with veggies and milk cream
one yoghurt and one peach

Midafternoon

one yoghurt

Dinner

One ham and onion sandwich
one tiny latte

Viernes, 5 oct. 2018

Breakfast

two toasts with cheese and strawberry marmalade one banana and one glass of skimmed milk

Lunch

Pasta with sauce and salad
one peach

Miércoles, 3 oct. 2018

Breakfast

skimmed milk
toast with spanish ham

Ine fruit akd one yoghurt

Lunch

Quinoa and veggies
two toasts with spanish ham
a yoghurt

Midafternoon

one yoghurt

Dinner

veggies
one ommelette
bread
one peach

Martes, 2 oct. 2018

Desayuno

Tostada con requesón y jamón serrano
un vaso de leche desnatada
medio plátano
tres tortitas de arroz y quinoa
un yogur

Comida

alubias con pimiento y cebolla y jamoncitos
dos huevos duros
tomate con requesón y orégano
una pavía y una ciruela
un queso fresco desnatado.

Merienda

Dos tortitas de quinoa y un queso fresco batido

Cena

lomo de atún
verdura con quinoa
una ciruela y medio yogur

Domingo, 30 sept. 2018

Breakfast

One toast with turkey
a sandwich with turkey

Lunch

Pasta with sauce and veggies
salad

Dinner

chiken balls