

<b>Desayuno</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Un tazón de cereales tipo muesli con dos yogures naturales o leche de soja o colacao</li> <li>▪ Una rebanada de pan integral con aceite de oliva y tomate.</li> <li>▪ Una rebanada de pan integral con mantequilla y una cucharada de mermelada</li> <li>▪ Una cucharada de mermelada de frutas del bosque y frutas desecadas (pasas, ciruelas y orejones) y fruta fresca troceada de temporada (plátanos, kiwis, fresas, melocotones, etc.).</li> <li>▪ Infusión de romero con anís verde y una cucharada de miel</li> <li>▪ Un zumo de naranja natural.</li> </ul>
<b>Media mañana</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Una rebanada de pan integral con jamón, tomate y aceite.</li> <li>▪ Un vaso de té verde con una cucharada de miel.</li> <li>▪ Un puñado grande de frutos secos (nueces, pasas, avellanas, almendras).</li> <li>▪ Una naranja</li> <li>▪ Zumo de tomate natural.</li> </ul>
<b>Comida</b>
<p><b>1 Plato.-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lentejas cocinadas con hortalizas (tomate, zanahorias, cebolla, patatas, ajos, etc.).</li> <li>▪ Un plato de pasta al ajo con cebolla y queso parmesano</li> <li>▪ Una ensalada de arroz integral con pollo a la plancha, pasas, maíz y manzana.</li> </ul> <p><b>2 Plato.-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Filete de merluza con patatas al horno.</li> <li>▪ Atún al horno con tomate.</li> <li>▪ Pechuga de pollo al grill con guarnición de cebolla.</li> </ul> <p><b>Postre.-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dos galletas de cereales integrales</li> <li>▪ Postre de gelatina con frutas frescas.</li> <li>▪ Cujada con miel.</li> </ul>
<b>Merienda</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Una rebanada de pan integral con tomate, albahaca y queso fresco.</li> <li>▪ Un vaso de té rojo o Pu-erh (antes del entrenamiento).</li> <li>▪ Dos galletas integrales con frutos secos</li> <li>▪ Macedonia de frutas naturales con zumo de naranja y miel.</li> </ul>
<b>Cena</b>
<p><b>1 Plato.-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Una ensalada verde con aceite de oliva.</li> <li>▪ Ensalada de tomate natural con aguacate, queso de Burgos, aceite de oliva y orégano</li> <li>▪ Ensalada de patata con maíz, pimientos rojos y salsa de yogur con mostaza.</li> </ul> <p><b>2 Plato.-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Un plato de pasta con tomate.</li> <li>▪ Salmón a la plancha con patata hervida con queso parmesano</li> <li>▪ Pechuga de pollo con endibias y queso tierno fundido</li> </ul> <p><b>Postre.-</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Un plato de fresas con leche semi-desnatada Antes de dormir</li> <li>▪ Dos manzanas al horno</li> <li>▪ Una taza de yogur tipo Actimel (L. casei inmunitas).</li> </ul>
<b>Antes de dormir</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Un vaso de leche con cacao o una infusión (manzanilla, melisa, azahar, etc.).</li> <li>▪ Dos galletas integrales (opcional).</li> </ul>
<b>Alimentos prohibidos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Embutidos grasos (chorizo, salchichón, mortadela, salami, etc.)</li> <li>▪ dulces y bollería casera</li> <li>▪ pan y galletas</li> <li>▪ mantequilla, nata</li> <li>▪ salsas</li> <li>▪ helados</li> <li>▪ aperitivos</li> <li>▪ gominotas</li> <li>▪ chocolatinas</li> <li>▪ fritos</li> <li>▪ bebidas gaseosas azucaradas</li> <li>▪ bebidas alcohólicas</li> </ul>