

DIETA SIN GLUTEN

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	CAFÉ O TÉ (SIN AZÚCAR) PAN DE ARROZ Y/O MAÍZ CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN, TOMATE Y HUEVO PLANCHA	CAFÉ O TÉ (SIN AZÚCAR) PAN DE ARROZ Y/O MAÍZ CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN, TOMATE Y QUESO FRESCO	CAFÉ O TÉ (SIN AZÚCAR) PAN DE ARROZ Y/O MAÍZ CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN, TOMATE Y HUEVO PLANCHA	CAFÉ O TÉ (SIN AZÚCAR) PAN DE ARROZ Y/O MAÍZ CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN, TOMATE Y QUESO FRESCO	CAFÉ O TÉ (SIN AZÚCAR) PAN DE ARROZ Y/O MAÍZ CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN, TOMATE Y HUEVO PLANCHA	CAFÉ O TÉ (SIN AZÚCAR) PAN DE ARROZ Y/O MAÍZ CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN, TOMATE Y QUESO FRESCO	CAFÉ O TÉ (SIN AZÚCAR) PAN DE ARROZ Y/O MAÍZ CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN, TOMATE Y QUESO FRESCO
MEDIA MAÑANA	PLÁTANO	MELOCOTÓN	PLÁTANO	MELOCOTÓN	PLÁTANO	MANZANA	MANZANA
ALMUERZO	LENTEJAS CON VERDURAS Y PATATA PIEZA DE FRUTA	ARROZ INTEGRAL CON POLLO AL CURRY Y PIMIENTOS PIEZA DE FRUTA	ALCACHOFAS COCIDAS MERLUZA A LA PLANCHA PIEZA DE FRUTA	ARROZ INTEGRAL CON CHAMPIÑONES Y GAMBAS PIEZA DE FRUTA	GARBANZOS CON ESPINACAS PIEZA DE FRUTA	ENSALADA MIXTA MERLUZA A LA PLANCHA PIEZA DE FRUTA	SALMÓN AL PAPILOTE CON VERDURAS Y PATATAS BABY PIEZA DE FRUTA
MEDIA TARDE	CAFÉ O TÉ (SIN AZÚCAR) FRESAS Y NUECES	CAFÉ O TÉ (SIN AZÚCAR) CEREZAS Y ALMENDRAS	CAFÉ O TÉ (SIN AZÚCAR) FRESAS Y NUECES	CAFÉ O TÉ (SIN AZÚCAR) CEREZAS Y ALMENDRAS	CAFÉ O TÉ (SIN AZÚCAR) FRESAS Y NUECES	CAFÉ O TÉ (SIN AZÚCAR) CEREZAS Y ALMENDRAS	CAFÉ O TÉ (SIN AZÚCAR) CEREZAS Y ALMENDRAS
CENA	ENSALADA DE CANÓNIGOS, TOMATE, MAÍZ Y CABALLA EN CONSERVA AL NATURAL PIEZA DE FRUTA	ESPINACAS COCIDAS TORTILLA FRANCESA PIEZA DE FRUTA	WOK DE QUÍNOA, PIMIENTOS Y POLLO PIEZA DE FRUTA	ALCACHOFAS COCIDAS HUEVOS REVUELTOS PIEZA DE FRUTA	FALSO ARROZ DE COLIFLOR CON BOLOÑESA CASERA PIEZA DE FRUTA	REVUELTO DE PATATA, CHAMPIÑONES Y SETAS PIEZA DE FRUTA	CREMA DE COLIFLOR Y PERA TORTILLA FRANCESA PIEZA DE FRUTA

**ESTE PLAN NUTRICIONAL DEBE SERVIRTE DE ORIENTACIÓN, PERO EN NINGÚN CASO ES CONCLUYENTE.
LA PRESENCIA Y/O DISTRIBUCIÓN DE LOS ALIMENTOS DEPENDERÁN DE TU PERFIL CALÓRICO Y OBJETIVOS.
NO OLVIDES LA IMPORTANCIA DE LA PERSONALIZACIÓN DE CUALQUIER TRATAMIENTO, ACUDE A UN ESPECIALISTA.**