

PLAN DE COMIDA NUTRICIÓN DEPORTIVA

	DESAYUNO	COMIDA	CENA	APERITIVO/POSTRE
LUNES	<u>Smoothie de frutas tropicales (para estimular el sistema inmunitario)</u>	<u>Sabroso cuscús dulce</u>	<u>Crema picante de judías y verduras</u>	<u>Snacks de garbanzos</u>
MARTES	<u>Smoothie verde energético</u>	<u>Sopa de brócoli y espinaca</u>	<u>Hamburguesa de remolacha y col rizada</u>	<u>Pan de quinoa y plátano</u>
MIÉRCOLES	<u>Tostada de aguacate</u>	<u>Ensalada de garbanzos</u>	<u>Quesadillas rápidas de boniato</u>	<u>Hummus</u>
JUEVES	<u>Jugo de zanahoria, manzana y pepino</u>	<u>Gran ensalada</u>	<u>Tostadas picantes con judías, tomate y albahaca</u>	<u>Brownies picantes de chocolate y naranja</u>
VIERNES	<u>Pudin de chía</u>	<u>Pan de boniato</u>	<u>Brócoli asado con salsa de cacahuete</u>	<u>Shot de jengibre y toronja/pomelo</u>
SÁBADO	<u>Smoothie energético de frutos del bosque</u>	<u>Revuelto de tofu</u>	<u>Pastel de lentejas con glaze de tomate</u>	<u>Helado de fresas y plátanos/bananas</u>
DOMINGO	<u>Barritas de cacahuete con almendras y mermelada de fresa</u>	<u>Nuggets de tofu</u>	<u>Casserole de proteína</u>	<u>Barritas nutritivas</u>

