

EJEMPLO DIARIO 4000 CALORÍAS

COMIDA/DÍA	LUNES
DESAYUNO	200 ml de leche de almendras zero, con 2 cazos de proteínas (50 gramos), 4 huevos duros, 40 gramos de copos de avena y 1 manzana golden
MEDIA MAÑANA	Sandwich de atún (2 rebanadas de pan de molde integral, 1 lata de atún natural (60 gramos), una cucharada de aceite de oliva virgen extra y una cucharada de mayonesa baja en grasas) 5 galletas integrales
COMIDA	Pollo con patatas 200 gr de pollo hervido, 200 gr de patatas cocidas, una taza de brócoli cocido y una cucharada de aceite de oliva virgen extra.
MERIENDA	Tentempié 2 puñados de almendras alrededor de 20-25 almendras, 2 rebanadas de pan de molde integral, 1 cucharada de mantequilla de cacahuete, 1 cucharada de mermelada, 2 cazos de proteínas de myprotein (50 gramos).
POST ENTRENO	1/2 taza de avena, 200 ml de leche de almendras zero, un cazo y medio de proteínas en polvo de myprotein (50 gr aprox).
CENA	200 gr de pechuga de pollo cocida, 200 gr de arroz basmati, 40 gramos de queso cottage, 1 taza de brócoli hervido, 200 ml de leche de almendras zero y 2 kiwis.