

EJEMPLO SEMANAL AYUNO INTERMITENTE 16/8

COMIDA/DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ALMUERZO	Yogur griego con semillas de chía	Tortitas proteicas con arándanos y frutos rojos	Pudín de chía	Sandwich integral de aguacate, pavo y queso	Avena nocturna proteica con chocolate	Yogur con frutas y granola	Tazón de frutas y yogur
COMIDA	Ensalada con pollo a la plancha	Tortilla de patata con verduras	Bacalao a la plancha con calabacín	Sepia a la plancha con pepino en rodajas	Ensalada de huevo en pan integral	Arroz con salteado de verduras	Vaso de gazpacho Ensalada con patata, pimiento y salmón
MERIENDA	Un puñado de nueces y un plátano	Tostadas integrales con mantequilla de cacahuete y un kiwi	Rodajas de pepino con hummus	Tarrina de queso fresco	Palitos de zanahoria con guacamole	Batido con leche plátano y fresas	Barritas proteicas con muesli y mandarina
CENA	Salmón con verduras asadas	Filetes de pavo en salsa de tomate natural con huevo	Calamares a la plancha con ensalada al gusto	Merluza en salsa verde	Cuscus con espinacas, tomate y pimientos	Salmón a la parrilla	Salteado de pollo y verduras