

	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
ALMORZO	300g leite semidesnatada 80 g aveia 20 g crema cacahuete 150 g plátano	300 g leite 70 g aveia 20 g noces 150 g fresas	300 g leite 90 g aveia 20 g crema améndoas 180 g plátano	300g leite semidesnatada 80 g aveia 20 g crema cacahuete 150 g plátano	300 g leite 90 g aveia 20 g crema améndoas 180 g plátano
MERENDA MAÑÁ	80 g pan integral 80 g pavo 150 g mazá	60 g pan integral 60 g queixo fresco 150 g pera	80 g pan integral 80 g pavo 150 g mazá	80 g pan integral 80 g pavo 150 g mazá	60 g pan integral 40 g pavo 150 g mazá
XANTAR	200 g peito de polo 90 g arroz integral (en cru) 250 g verduras 15 g aceite oliva	200 g salmón 70 g quinoa (en cru) 250 g verduras 10 g aceite oliva	200 g polo 120 g arroz branco (en cru) 200 g verduras 10 g aceite oliva	200 g peito de polo 85 g arroz integral (en cru) 250 g verduras 15 g aceite oliva	200 g tenreira 120 g pasta integral (en cru) 250 g verduras 15 g aceite oliva
MERENDA TARDE	40 g tortitas arroz 30 g proteína en po 200 g leite	200 g iogur natural 20 g améndoas	150 g plátano 50 g tortitas arroz	40 g tortitas arroz 30 g proteína en po 200 g leite	150 g plátano 40 g tortitas arroz 30 g proteína en po

CEA	200 g pescado	150 g ovo enteiro	220 g tenreira magra	200 g peixe branco	220 g pescada
	350 g pataca cocida	30 g claras	350 g pataca cocida	300 g pataca cocida	300 g arroz branco cocido
	200 g cabaciña	250 g espinacas	200 g cabaciña	200 g cabaciña	200 g cabaciña
	150 g kiwi	150 g kiwi	125 g iogur natural	150 g kiwi	125 g iogur natural

Está feito a miña medida, a de unha persoa que vai ao gym 4 veces a semana(luns, mércores pre-fútbol, xoves e venres post-futbol) e tamén fai fútbol 3 veces a semana(mércores, venres e sábado), en 2 de eses días combinando fútbol+gym, co meu peso que son 77 kg e co obxectivo de gañar masa muscular, sumado a un super rendemento.