



Tostada integral con aguacate y huevo + vaso de leche

Bocadillito de pavo y queso light
Pasta integral con pollo y verduras salteadas
Smoothie de leche vegetal, cacao y plátano
Salmón al horno con patata asada y ensalada

Porridge de avena con plátano y miel + puñado de nueces

Yogur natural con granola casera
Arroz con lentejas y huevo duro + ensalada
Tostada integral con hummus y tomate

Tortilla de espinacas + pan integral

Batido de frutas (fresa, plátano, yogur) + tostada con crema de cacahuete

Fruta (manzana o pera) + 5 almendras
Burrito de ternera, frijoles y verduras
Yogur griego + frutos rojos

Wok de tofu con fideos integrales y verduras

FF360