

# PLAN **b** FIT

L

M

X

J

V

## Desayuno

Barrita **Pro 1**  
+ Café con Leche  
desnatada

1 Tostada  
+ Queso fresco

Barrita **Pro 1**  
+ Café con Leche  
desnatada

Yogur desnatado  
+ Muesli

Barrita **Pro 1**  
+ Café con Leche  
desnatada

## 1/2 Mañana

Yogur desnatado  
+ Galleta integral

Barrita **Pro 1**  
+ Café con Leche  
desnatada

2 Tostadas  
+ Queso fresco

Barrita **Pro 1**  
+ Café con Leche  
desnatada

Rollitos de Pavo  
y Queso crema

## Comida

Ensalada de Pasta  
con Tomate, Guisantes,  
Maíz, Pimientos  
y Atún al natural  
Topping:  
7-8 Uvas pasas

Infusión

Ensalada de Lentejas  
con Arroz integral,  
Cebolla, Calabacín,  
Zanahoria y Taquitos  
de Tofu  
Topping:  
Semillas de Sésamo

Infusión

Ensalada de Quinoa con  
Brócoli, Champiñones,  
Tirabeques, Espárragos,  
y Huevo duro  
Topping:  
Pipas de Girasol

Infusión

Ensalada de Espinacas  
frescas con Queso fresco,  
Manzana, Zanahoria  
y Palmitos  
Topping:  
4-5 Nueces

Infusión

Ensalada de Espinacas,  
Lechuga, Canónigos,  
Rabanitos, Aguacate y  
Pechuga de Pollo  
Topping:  
Semillas de Sésamo

Infusión

## Merienda

Barrita **Pro 2**

Barrita **Pro 2**

Barrita **Pro 2**

Barrita **Pro 2**

Barrita **Pro 2**

## Cena

Batido **Pro Eco**  
Judías Verdes  
+ Postre de Soja

Batido **Pro Eco**  
Acelgas  
+ Yogur desnatado

Batido **Pro Eco**  
Ensalada de Tomate  
+ Cuajada

Batido **Pro Eco**  
Judías Verdes  
+ Cuajada

Batido **Pro Eco**  
Coliflor  
+ Yogur desnatado

Plus de  
eficacia

Capta Grasas Ultra

biManán [www.bimanan.com](http://www.bimanan.com)