

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> • 200ml o 1 vaso de leche desnatada • 40g de cereales integrales • 100g de fresas 	<ul style="list-style-type: none"> • 200ml o 1 vaso de leche desnatada • Café o infusión (opcional) • 50g de pan integral • 40g de atún claro al natural 	<p>1 OPTIFAST MIX Cappuccino</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 kiwi • 50g de queso Burgos 	<ul style="list-style-type: none"> • 200ml o 1 vaso de leche desnatada • Café o infusión (opcional) • 50g de pan integral • 30g de jamón Serrano 	<ul style="list-style-type: none"> • 200ml o 1 vaso de leche desnatada • 40g de cereales integrales • 100g de fresas 	<ul style="list-style-type: none"> • 200ml o 1 vaso de leche desnatada • Café o infusión (opcional) <p>1 OPTIFAST MIX Soufflé de Chocolate</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> • 200ml o 1 vaso de leche desnatada • Café o infusión (opcional) • 50g de pan integral • 30g de jamón del país
Media mañana	<p>1 OPTIFAST MIX Cappuccino</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pera mediana 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 yogur desnatado • 1 manzana mediana 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 yogur desnatado con 10 almendras (15g) 	<p>1 OPTIFAST MIX Bebida Naranja y Piña</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 yogur desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 yogur desnatado con 3 nueces enteras (15g) 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biscottes de pan tostado integral (20g) • 2 porciones de quesitos light 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 yogur desnatado • 2 ciruelas
Comida	<ul style="list-style-type: none"> • 45g de pasta con 100g de champiñones • 100g de pechuga de pollo a la plancha con 100g de puerro • 1 cucharada y media sopera de aceite de oliva • 1 yogur desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> • 150g de ensalada (escarola, tomate, pimiento, etc.) con 45g de cúscús <p>1 sobre o barra OPTIFAST</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharada y media sopera de aceite de oliva • 2 albaricoques 	<ul style="list-style-type: none"> • 200g de espinacas • 100g de hamburguesa con 150g patata al horno • 1 cucharada sopera de aceite de oliva • 150g de piña 	<ul style="list-style-type: none"> • 45g de pasta con 200g de ensalada (lechuga, pimiento, tomate) • 120g de bacalao al horno • 1 cucharada y media sopera de aceite de oliva • 2 mandarinas pequeñas 	<ul style="list-style-type: none"> • 60g de garbanzos con 60g de zanahoria, 50g de col y 40g de cebolla • 100g de conejo al horno • 1 cucharada sopera de aceite de oliva • 1 yogur desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> • 45g de arroz integral con 100g de acelgas y 50g de cebolla • 1 cucharada y media sopera de aceite de oliva <p>1 sobre o barra OPTIFAST</p> <ul style="list-style-type: none"> • 150g de piña 	<ul style="list-style-type: none"> • 45g de pasta con 100g de coliflor y ajos • 120g de atún al horno • 1 cucharada y media sopera de aceite de oliva • 1 melocotón mediano
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biscottes de pan tostado integral (20g) • 2 porciones de quesitos light 	<p>1 OPTIFAST MIX Postre Frutas del Bosque</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 yogur desnatado • 2 ciruelas 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 biscottes de pan tostado integral (20g) • 2 porciones de quesitos light 	<p>1 OPTIFAST MIX Postre Frutas del Bosque</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 yogur desnatado con 10 almendras (15g) 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 yogur desnatado • 2 mandarinas
Cena	<ul style="list-style-type: none"> • 100g de alcachofas y 100g de berenjena a la brasa con 150g de patata cocida <p>1 OPTIFAST MIX Tortilla de jamón Serrano</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharada y media sopera de aceite de oliva • 1 yogur desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> • 60g de lentejas con 100g de verduras • 120g de lenguado con 50g de espárragos • 1 cucharada y media sopera de aceite de oliva • 1 yogur desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> • 45g de arroz integral con 100g de berenjena <p>1 OPTIFAST MIX Tortita</p> <ul style="list-style-type: none"> • rellena con 100g de cebolla pochada • 1 cucharada sopera de aceite de oliva • 1 naranja mediana 	<ul style="list-style-type: none"> • 150g de judías verdes con 100g de patata cocida • 1 cucharada y media sopera de aceite de oliva <p>1 sobre o barra OPTIFAST</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 yogur desnatado 	<ul style="list-style-type: none"> • 300ml de gazpacho • 1 cucharada sopera de aceite de oliva <p>1 OPTIFAST MIX Tortilla de Queso</p> <ul style="list-style-type: none"> • con 2 biscottes integrales (20g) • 1 naranja mediana 	<ul style="list-style-type: none"> • 200g de ensaladilla rusa con 2 cucharadas soperas de mayonesa light • 120g de sepia a la plancha con ajo y perejil • 1 pera mediana 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de 150g de calabacín con un queso light • 1 cucharada y media sopera de aceite de oliva <p>1 sobre o barra OPTIFAST</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 manzana mediana

Este menú es orientativo. Si usted lo desea, puede intercambiar entre sí las variedades dulces (Soufflé de chocolate, Tortita, Postre de Frutas del bosque), las bebidas (Cappuccino, Bebida Naranja y Piña) y las Tortillas OPTIFAST® MIX (Jamón serrano y Queso).