



Lunes - Monday

3

Kcal: 713,55
Prot: 25,77
Líp: 21,83
HC: 103,50

Martes - Tuesday

4

Kcal: 707,47
Prot: 27,44
Líp: 46,55
HC: 44,94

Miércoles - Wednesday

5

Kcal: 825,00
Prot: 36,13
Líp: 33,96
HC: 93,71

Jueves - Thursday

6

Kcal: 745,12
Prot: 35,69
Líp: 27,92
HC: 87,77

Viernes - Friday

7

Kcal: 693,21
Prot: 19,44
Líp: 36,29
HC: 71,91

10

Kcal: 565,28
Prot: 26,04
Líp: 23,36
HC: 62,72

11

Kcal: 878,19
Prot: 51,50
Líp: 45,87
HC: 64,84

12

Kcal: 668,23
Prot: 24,51
Líp: 33,67
HC: 66,79

13

Kcal: 719,11
Prot: 36,26
Líp: 24,99
HC: 86,54

14

Kcal: 692,97
Prot: 25,20
Líp: 21,77
HC: 99,06

17

Kcal: 683,59
Prot: 25,49
Líp: 31,23
HC: 74,84

18

Kcal: 776,09
Prot: 25,12
Líp: 38,53
HC: 82,21

19

Kcal: 592,21
Prot: 29,47
Líp: 17,05
HC: 80,22

20

Kcal: 740,50
Prot: 22,48
Líp: 29,82
HC: 95,55

21

Kcal: 595,15
Prot: 9,81
Líp: 21,85
HC: 87,06

24

Kcal: 592,19
Prot: 28,02
Líp: 22,91
HC: 68,48

25

Kcal: 697,45
Prot: 42,21
Líp: 25,77
HC: 74,17

26

Kcal: 670,51
Prot: 10,82
Líp: 35,19
HC: 77,63

27

Kcal: 922,62
Prot: 31,95
Líp: 43,86
HC: 100,02

28

Kcal: 667,13
Prot: 24,53
Líp: 21,73
HC: 92,61

Kcal
Prot: proteínas
Líp: lípidos
HC: hidratos de carbono



El Omega-3 es una grasa saludable que contribuye al buen funcionamiento de nuestro organismo. Incorporar alimentos como el pescado, los frutos secos o las semillas en la dieta puede ayudar a lograr una alimentación más equilibrada y variada. ¡Pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia en nuestro bienestar!

