

OPERACIÓN TRANSFORMER - MES UNO		P	HC	G	Cal
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 rebanadas de pan integral de centeno</li> <li>• 100 g de fiambre de pechuga de pavo</li> <li>• 1 huevo</li> <li>• 1 vaso de leche (solo o con café o te)</li> <li>• 1 plátano</li> </ul>	54	66	13	599
	Trocea el pavo y mezcla con el huevo en un cuenco. Añade sal y pimienta, tápalo y mételo en el microondas un minuto. Saca la tortilla y sírvela sobre el pan. Bébete la leche y cómete el plátano.				
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 cucharadas de copos de avena</li> <li>• 2 yogures griegos desnatados (250 g)</li> <li>• 1 puñado de fresas</li> </ul>	32	51	2	330
	Mezcla todo en un cuenco. Te lo puedes llevar preparado de casa y añadir edulcorante si quieres.				
ENTRENAMIENTO					
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 plato de judías verdes al vapor o salteadas</li> <li>• Ensalada de lechuga y tomate con media cucharada de aceite</li> <li>• Filete de carne magra de 150 g</li> <li>• 100 g de arroz integral o una patata hervida</li> <li>• Una naranja</li> </ul>	55	114	15	760
	Si comes fuera de casa, pide la ensalada sin aliñar, y que te cambien las patatas fritas por patatas hervidas o arroz. Como acabas de entrenar, cómete primero la naranja. En este momento necesitas el azúcar. Si tu filete no es magro, ¡retira la grasa!				
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 g de lentejas cocidas</li> <li>• 1 lata de atún al natural</li> <li>• ½ cucharada de aceite de oliva</li> </ul>	29	20	8	266
	Mezcla con sal y pimienta al gusto. Prueba a añadir vinagre balsámico.				
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 150 g de salmón al horno</li> <li>• 200 g de brócoli al vapor</li> </ul>	49	24	13	404
	Asa el salmón 7 minutos a 200 grados con sal y pimienta, sin añadir aceite. No hiervas mucho el brócoli si quieres conservar las vitaminas. Tiene que estar verde brillante y un poco crujiente, en lugar de marrón y baboso.				
<b>TOTAL</b>					<b>2360</b>