



## Operación TRANSFORMER

### FASE 1: DIETA

#### DESAYUNO

8:00

3 huevos enteros en tortilla  
1 cucharada de aceite de oliva o mantequilla  
100 g de fiambre de pechuga de pavo  
1 tomate  
1 tostada de centeno integral



440 Cal. P: 31g F: 25g C: 21g

#### ALMUERZO

11:00

150 g de yogur  
50 g de copos de avena  
½ plátano



324 Cal. P: 12g G: 8g C: 52g

#### ENTRENAMIENTO



13:00 - 14:00

#### COMIDA

15:00

150 g de ternera estofada en salsa de tomate,  
cebolla y champiñones  
1 boniato de 200 g



514 Cal. P: 50g G: 8g C: 63g

#### MERIENDA

16:00

2 tomates en dados  
100 g de atún en conserva, eliminando el aceite  
100 g de quinoa hervida



440 Cal. P: 31g F: 25g C: 21g

#### CENA

21:00

1 cabeza de brócoli salteado  
150 g de salmón al horno  
Salsa: 1 c. queso fresco, 1 c. mostaza, 1 c. zumo de limón



447 Cal. P: 43g G: 17g C: 36g

**TOTAL: 2095 Cal. P: 170g G: 69g C: 210g**



## TRANSFORMER



QUO TRANSFORMER 2015  
<http://transformer.quo.es>

@quotransformer