



# pedalea bien

estudio de biomecánica del ciclismo

|              | LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES   | SÁBADO   | DOMINGO  |
|--------------|--|---|---|---|---|--|--|
| Desayuno     | Café o infusión con leche desnatada<br>Pan sin gluten con aceite<br>Pieza de fruta                     | Leche desnatada con cereales de maíz<br>Pieza de fruta  | Café o infusión con leche desnatada<br>Pan sin gluten con una loncha de jamón serrano<br>Pieza de fruta | Café o infusión con leche desnatada<br>Pan sin gluten con aceite<br>Pieza de fruta  | Leche desnatada con cereales de maíz<br>Pieza de fruta  | Yogur líquido<br>Compota de manzana<br>3 galletas sin gluten   | Café o infusión con leche desnatada<br>Pan sin gluten y jamón serrano<br>Zumo de naranja |
| Media mañana | Yogur desnatado de frutas<br>Barrita de cereales sin gluten  | Queso desnatado con Pan sin gluten y un zumo de naranja   | Yogur desnatado de frutas con nueces  | Yogur desnatado de frutas con cereales de maíz  | Pan sin gluten con queso fresco   | Café o infusión con leche desnatada<br>Barrita de cereales sin gluten  | Yogur desnatado de frutas<br>3 galletas sin gluten                                       |
| Comida       | Judías verdes con tomate<br>Mero al horno con patatas<br>Pan sin gluten<br>Fruta de temporada          | Alubias rojas con patatas<br>Pez espada con limón y perejil<br>Pan sin gluten<br>Fruta de temporada | Espinacas con setas y pasta sin gluten<br>Salmón al horno<br>Pan sin gluten<br>Fruta de temporada       | Patatas guisadas con puerro<br>Ternera a la plancha con lechuga<br>Pan sin gluten<br>Fruta de temporada                   | Arroz con champiñones y espárragos verdes<br>Pollo guisado con verduras<br>Pan sin gluten<br>Fruta de temporada | Pisto con calabacín y patatas<br>Bacalao con acelgas y arroz<br>Pan sin gluten<br>Fruta de temporada                     | Pasta sin gluten con gambas<br>Conejo con champiñones<br>Piña rellena<br>Pan sin gluten  |
| Merienda     | Café o infusión con leche desnatada<br>3 galletas sin gluten   | Yogur líquido<br>3 galletas sin gluten  | Yogur desnatado de frutas<br>Barrita de cereales sin gluten   | Café o infusión con leche desnatada<br>Pan de molde sin gluten con una loncha de serrano                                  | Yogur líquido<br>3 galletas sin gluten  | Pan sin gluten con queso descremado  | Pan sin gluten con queso fresco y membrillo  |
| Cena         | Arroz con setas<br>Pechuga de pavo a la plancha con espárragos<br>Pan sin gluten<br>Fruta de temporada | Coliflor ajoarriero<br>Pollo al limón<br>Pan sin gluten<br>Fruta de temporada                       | Guisantes estofados<br>Tortilla francesa de queso con tomate<br>Pan sin gluten<br>Fruta de temporada    | Ensalada de apio, nueces y uvas<br>Boquerones a la plancha con escarola y granada<br>Pan sin gluten<br>Fruta de temporada | Sopa de tomate<br>Huevo roto con patatas y jamón<br>Pan sin gluten<br>Fruta de temporada                        | Ensalada de pepino, maíz, aceitunas y queso<br>Pastel de carne con tomate cherry<br>Pan sin gluten<br>Fruta de temporada | Berenjenas rellenas de arroz<br>Atún a la plancha<br>Sorbete de limón<br>Pan sin gluten  |