

## ¿Qué comer la semana del maratón?

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Desayuno</b>	Zumo de frutas Café con leche Galletas integrales 1 vaso de agua	Zumo de naranja natural Té con miel Tostadas con aceite de oliva 1 vaso de agua	Zumo de frutas Café con leche Tostadas con mermelada 1 vaso de agua	Zumo de naranja natural Té con miel Galletas integrales 1 vaso de agua	Zumo de naranja natural Café con leche Tostadas con aceite de oliva 1 vaso de agua	Zumo de naranja natural Té con miel Tostadas con mermelada 1 vaso de agua	Zumo de naranja natural Tostadas con mermelada Café o té Barrita energética 1 vaso de agua
<b>Almuerzo</b>	Sandwich de jamón york  Yogur natural	Vaso de leche  Pieza de fruta	Sandwich de atún  1 manzana	Bocadillo de jamón  Yogur natural	Pieza de fruta  Galletas integrales	Yogur natural  Galletas integrales	CARRERA: ES HORA DE TOMAR ESOS GELES QUE ANTERIORMENTE HABREMOS PROBADO
<b>Comida</b>	<a href="#">Pisto de calabaza</a> <a href="#">Tartar de atún con tomate</a> Ración de pan Pieza de fruta	<a href="#">Ensalada de alubias</a> Salmón a la plancha Ración de pan Pieza de fruta	<a href="#">Salteado de quinoa</a> Muslos de pollo con tomate Ración de pan Yogur natural	<a href="#">Macarrones con salsa de calabaza</a> <a href="#">Bonito en escabeche</a> Ración de pan Pieza de fruta	<a href="#">Risotto de salmón</a> Filete de carne a la plancha Ración de pan Yogur natural	<a href="#">Crema fría de remolacha</a> Filetes de pavo plancha Ración de pan Pieza de fruta	<a href="#">Lasaña de espinacas</a> Filete de carne plancha Ración de pan Pieza de fruta
<b>Merienda</b>	Bocadillo de atún Zumo de naranja	Puñado de frutos secos 1 plátano	Pieza de fruta Galletas integrales	<a href="#">Smoothie de naranja</a>	Bocadillo de jamón Zumo de naranja	Puñado de frutos secos crudos 1 plátano	
<b>Cena</b>	<a href="#">Judías salteadas con tomate</a> Ración de pan Pieza de fruta	<a href="#">Huevos rellenos de guacamole</a> 1 tomate con sal y aceite Ración de pan Yogur natural	<a href="#">Crema de zanahoria</a> Ensalada mixta Ración de pan Pieza de fruta	<a href="#">Timbal de tomate y aguacate</a> Sandwich de pavo y queso Yogur natural	Ensalada de queso fresco <a href="#">Brochetas de pavo</a> Ración de pan Pieza de fruta	<a href="#">Arroz con aire oriental</a> Pechugas de pollo plancha Ración de pan Yogur natural	

Toda la información y recetas en [www.chefatleta.com](http://www.chefatleta.com)