

EJEMPLO DE UN PLAN DE ALIMENTACIÓN CON EXANTE

	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Batido exante	Yogur desnatado + 1 cda. de almendras	Wrap de pollo	Bolitas energéticas de granola	Batido exante
Martes	Batido exante	2 tortitas de arroz con crema de cacahuete	Ensalada de higo, queso de cabra y jamón de parma	Batido o barrita exante	Tortilla de verduras
Miércoles	Batido exante	Ensalada de frutas	Carne de res, verduras y arroz a la lima	Yogur desnatado + fruta	Batido exante
Jueves	Gachas de avena con plátano, chía y miel	Batido o barrita exante	Salmón al pesto y judías verdes	30g de frutos secos	Batido exante
Viernes	Batido exante	1 manzana con crema de cacahuete	Ensalada de quinoa y verduras asadas	Batido exante	Berenjena rellena con carne
Sábado	Batido exante	Gachas de avena con cacao y plátano	Espaguetis de calabacín con albóndigas de cordero	Batido exante	Pechuga de pollo rellena y brócoli
Domingo	Tortitas con frutas y sirope sin azúcar	Batido exante	Salmón con verduras asadas	Brownie de frijol negro	Batido o barrita exante

Este plan es sólo una guía, la cual muestra cómo realizar el plan de Dieta Exante. Todas las recetas se encuentran disponibles en nuestro blog: (<http://www.dietaexante.es/blog/recetas/>) o en nuestra guía de la temporada: (<https://www.dietaexante.es/guias/reto-28-dias.list>)

	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Batido exante	2 tortitas de arroz con crema de cacahuete	Ensalada de pollo al estilo mediterráneo	Piruletas de cacao	Batido exante
Martes	Batido exante	30g de frutos secos	Pechuga de pavo con ensalada griega con queso feta	Batido exante	Salmón con verduras asadas
Miércoles	Gachas de avena con fresas y plátano	Batido o barrita exante	Pollo a la plancha y ensalada de arroz	1 tostada con tomate, aguacate y rúcula	Batido exante
Jueves	Batido exante	Ensalada de frutas	Pimiento relleno con carne	2 muffin de plátano y nueces	Batido o barrita exante
Viernes	Batido exante	Yogur desnatado + fruta	Ensalada de pollo con espárragos	Batido exante	Pizza de coliflor
Sábado	Batido exante	1 manzana con crema de cacahuete	Pasta integral con verduras	Batido o barrita exante	Ensalada de salmón ahumado
Domingo	Tortitas con frutas	Batido exante	Pechuga de pollo rellena y brócoli	Cheesecake de frutos rojos	Batido exante