

## Menú fitness 1

Quando se realiza ejercicio las necesidades nutricionales aumentan. En rasgos generales, los requerimientos de glucosa son mayores en los ejercicios aeróbicos, así como las proteínas en ejercicios de fuerza. El menú "fitness" te ayudará a realizar unos entrenamientos más efectivos, evitando el agotamiento muscular y las lesiones. Complementa bien tu alimentación en el resto de las comidas y recuerda hidratarte y reponer las sales minerales perdidas durante el ejercicio. Tapper's Lifestyle te lo pone fácil para que puedas invertir más tiempo en entrenar y menos en cocinar. Elige una o varias semanas y recibirás tu pedido con todos los platos para que los tengas disponibles cuando lo desees. Recuerda que los platos Tapper's Lifestyle tienen un largo periodo de vida útil gracias a su técnica de conservación por alta presión en frío, que permite elaborarlos sin aditivos añadidos y conservarlos en la nevera durante al menos 30 días con todo su sabor y calidad.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Sugerencia Desayuno	Tostadas con mermelada + café o té + Fruta troceada						
Sugerencia Media Mañana	Tomatitos cherry + barrita de cereales						
<b>ENTRANTE</b>	306 Kcal/trac Ensalada de judías con berenjenas y gambas <input checked="" type="checkbox"/> Vista rápida	290 Kcal/trac Lasaña de verduras <input checked="" type="checkbox"/> Vista rápida	369 Kcal/trac Fideuá <input checked="" type="checkbox"/> Vista rápida	495 Kcal/trac Paella mixta <input checked="" type="checkbox"/> Vista rápida	156 Kcal/trac Coliflor con bechamel y jamón <input checked="" type="checkbox"/> Vista rápida		
<b>COMIDA</b>	451 Kcal/trac Jamoncitos de pollo al espumoso <input checked="" type="checkbox"/> Vista rápida	273 Kcal/trac Bacalao a la Vizcaína <input checked="" type="checkbox"/> Vista rápida	372 Kcal/trac Morcillo de ternera estofado <input checked="" type="checkbox"/> Vista rápida	246 Kcal/trac Merluza con guarnición verde <input checked="" type="checkbox"/> Vista rápida	282 Kcal/trac Pechuga de pavo en salsa de setas <input checked="" type="checkbox"/> Vista rápida		
Sugerencia Postre comida							
Sugerencia Merienda	2 Yogures + plátano						
Sugerencia Entrante cena	Ensalada	Ensalada	Crema de guisantes	Sopa de verduras con huevo escalfado	Caldo de pollo		
Sugerencia Cena	Tortilla de jamón	Sandwich mixto	Pescado	pan con quesos	Ensalada con pasta		
Sugerencia Postre Cena							

Productos incluidos en el menú  Sugerencias no incluidas en el menú



175/180 Actividad: Ligera



160/165 Actividad: Ligera-moderada



Las necesidades energéticas han sido calculadas para individuos adultos con las características detalladas en el esquema y con complejidad mediana. Si tienes un perfil distinto al detallado en el esquema puedes calcular tus necesidades energéticas en la sección de nutrición.

## Menú fitness 2

Quando se realiza ejercicio las necesidades nutricionales aumentan. En rasgos generales, los requerimientos de glucosa son mayores en los ejercicios aeróbicos, así como las proteínas en ejercicios de fuerza. El menú "fitness" te ayudará a realizar unos entrenamientos más efectivos, evitando el agotamiento muscular y las lesiones. Complementa bien tu alimentación en el resto de las comidas y recuerda hidratarte y reponer las sales minerales perdidas durante el ejercicio. Tapper's Lifestyle te lo pone fácil para que puedas invertir más tiempo en entrenar y menos en cocinar. Elige una o varias semanas y recibirás tu pedido con todos los platos para que los tengas disponibles cuando lo desees. Recuerda que los platos Tapper's Lifestyle tienen un largo periodo de vida útil gracias a su técnica de conservación por alta presión en frío, que permite elaborarlos sin aditivos añadidos y conservarlos en la nevera durante al menos 30 días con todo su sabor y calidad.



175/180 Actividad: Ligera



160/165 Actividad: Ligera-moderada



Las necesidades energéticas han sido calculadas para individuos adultos con las características detalladas en el esquema y con complejidad mediana. Si tienes un perfil distinto al detallado en el esquema puedes calcular tus necesidades energéticas en la sección de nutrición.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Sugerencia Desayuno	Avena, pasas y manzana con leche + té						
Sugerencia Media Mañana	Café con leche + barrita con cereales						
<b>ENTRANTE</b>	132 Kcal/rac Champiñones al ajillo Vista rápida	438 Kcal/rac Ensalada de garbanzos con pollo Vista rápida	312 Kcal/rac Arroz negro Vista rápida	207 Kcal/rac Judías verdes con salsa de tomate y jamón Vista rápida	388 Kcal/rac Espaguetis con salsa de atún Vista rápida		
<b>COMIDA</b>	285 Kcal/rac Lentejas con arroz Vista rápida	395 Kcal/rac Chipirones a lo Pelayo Vista rápida	483 Kcal/rac Pollo de corral a la campesina Vista rápida	324 Kcal/rac Albóndigas de Bacalao en salsa Vista rápida	324 Kcal/rac Solomillo de cerdo a la riojana Vista rápida		
Sugerencia Merienda	2 Yogures + plátano						
Sugerencia Entrante cena	Ensalada	Ensalada	Guisantes con jamón	Espinacas a la crema	Asadilla de pimientos con atún		
Sugerencia Cena	Revuelto de champiñones	Empanada	Pescado	Huevo	Tosta de queso Brie y jamón		

Productos incluidos en el menú  Sugerencias no incluidas en el menú