

# MENÚ 1



## LUNES

### DESAYUNO

Granola paleo con budín de chia y chocolate. Tostada de pan de quínoa y semillas con palta (aguacate)

### ALMUERZO

Salteado de pollo con verduras con arroz integral

### CENA

Asado molido de carne con arroz integral



## MARTES

### DESAYUNO

Porridge low carb con smoothie de berries. Tostada de pan de quínoa y semillas con paté paleo

### ALMUERZO

Asado molido de carne con zucchini noodles

### CENA

Super soup



## MIÉRCOLES

### DESAYUNO

Huevos revueltos con tostada de pan de quínoa y semillas y budín de chia.

### ALMUERZO

Frittata o tortilla de huevos con ensalada de verduras asadas

### CENA

Salteado de carne con verduras y salsa de tahini con quínoa



## JUEVES

### DESAYUNO

Tostada pan de quínoa y semillas con palta (aguacate) y smoothie verde

### ALMUERZO

Salteado de carne con verduras y salsa de tahini con quínoa

### CENA

Minestrone de pollo con noodles de zapallo italiano



## VIERNES

### DESAYUNO

Tostada pan de quínoa y semillas con paté paleo y latte de cúrcuma

### ALMUERZO

Zucchini noodles con pesto de espinaca y pescado al horno

### CENA

Pescado al horno con camote al horno



## SÁBADO

### DESAYUNO

Smoothie bowl de berries con granola paleo. Pancakes low carb de coco

### ALMUERZO

Plateada al jugo con papas fritas saludables

### CENA

Plateada al jugo con arroz integral



## DOMINGO

### DESAYUNO

Tostada de pan quínoa y semillas con huevos revueltos. Latte de cúrcuma

### ALMUERZO

Pollo a la cazadora con arroz integral

### CENA

Sopa de zapallo con cúrcuma y jengibre

### NOTA:

Las recetas propuestas son solo indicativas. Puedes usar cualquiera de las recetas que hay en el programa o que tú sepas que cumplen con los requisitos de cada semana.

**No olvides agregar verduras de todo el espectro de colores y hojas verdes que ocupan el 50% del plato. Agrega también fuentes de grasas saludables y alguno de los acompañamientos y guarniciones.**

No recomendamos snacks, sin embargo puedes añadirlos en esta primera semana, si fuese necesario.