

MENÚ 2



LUNES

DESAYUNO

Granola paleo y con budín de chía y chocolate. Tostada de almendras y semillas con ¼ de palta (aguacate)

ALMUERZO

Minestrone de pollo con noodles de zapallo italiano

CENA

Osobuco a la cacerola con camotes asados con nueces y perejil



MARTES

DESAYUNO

Tostada de pan de almendras y semillas y huevos revueltos. Latte de cúrcuma.

ALMUERZO

Osobuco a la cacerola con arroz de coliflor

CENA

Ratatouille con pescado al horno



MIÉRCOLES

DESAYUNO

Frittata o tortilla de huevos con champiñones salteados. Budín de chía y berries.

ALMUERZO

Ratatouille con pescado al horno

CENA

Pizza de berenjena (con carne o vegetariano)



JUEVES

DESAYUNO

Palta asada con huevo y tostada de pan almendras y semillas.

ALMUERZO

Pollo grillado marinado en especias con arroz de coliflor

CENA

Salteado de pollo con verduras con quínoa



VIERNES

DESAYUNO

Granola paleo y con budín de chía y chocolate. Tostada de almendras y semillas con ¼ de palta (aguacate)

ALMUERZO

Croquetas de carne con verduras salteadas y ensalada

CENA

Croquetas de carne y ensalada de verduras asadas



SÁBADO

DESAYUNO

Pancakes de coco low carb con kinu-tella con budín de chía y berries

ALMUERZO

Papillote de pescado con zucchini noodles

CENA

Papillote de pescado con mix de verduras asadas



DOMINGO

DESAYUNO

Shakshuka con tostada de pan de almendras y semillas

ALMUERZO

Filetitos de carne con papas fritas saludables y vegetales

CENA

Super Soup

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.