

# MENÚ 3



## LUNES

### DESAYUNO

Tostada de pan almendras y semillas con ½ palta mediana. Budín de chía y berries.

### ALMUERZO

Pechuga de pollo asada con limón y especias y ensalada de zanahorias asadas con palta

### CENA

Pizza de berenjena vegetariana



## MARTES

### DESAYUNO

Pancakes de coco Low Carb con mantequilla de almendras y canela. Smoothie ([ver fórmula](#))

### ALMUERZO

Salteado de carne con verduras y salsa tahini

### CENA

Wraps de lechuga



## MIÉRCOLES

### DESAYUNO

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

### ALMUERZO

Osobuco a la cacerola con salteado de verduras

### CENA

Zucchini Noodles con Pesto de espinaca



## JUEVES

### DESAYUNO

Soufflé de zanahorias, granola paleo con budín de chía frutillas y arándanos

### ALMUERZO

Butter chicken estilo paleo con arroz de coliflor

**SNACK** Smoothie y ¼ taza de almendras activadas

### CENA

AYUNO\*



## VIERNES

### DESAYUNO

Parfait paleo con Latte de cúrcuma

### ALMUERZO

Ensalada de verduras asadas con huevos duros

### CENA

Crepes Verdes con salsa de champiñones



## SÁBADO

### DESAYUNO

Tostada de pan de almendras y semillas con huevos revueltos, champiñones y tomates asados.

### ALMUERZO

Filetitos de carne con papas fritas saludables y vegetales

### CENA

Merluza austral con limón y tomillo con chips de camote saludables



## DOMINGO

### DESAYUNO

Porridge Low Carb con Smoothie verde de kiwi

### ALMUERZO

Roast Beef al horno y ensalada de brócoli con almendras

### CENA

AYUNO\*

### NOTA:

\*Indicamos ayuno intermitente para cambiar de ciclo. Recuerda que puedes elegir saltarte la cena de ese día o el desayuno del día siguiente.

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