

MENÚ 5



LUNES

DESAYUNO

AYUNO

ALMUERZO

Pechuga de pollo asada con limón y especias y ensalada de verduras y palta (aguacate)

CENA

Pechuga de pollo asada con limón y especias y ensalada de verduras y palta (aguacate)



MARTES

DESAYUNO

Pan Keto de almendras, linaza y maravilla con huevos revueltos y budín de chía y chocolate

ALMUERZO

Salteado de carne con verduras y salsa tahini

CENA

Salteado de carne con verduras y salsa tahini



MIÉRCOLES

DESAYUNO

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

ALMUERZO

Asado molido de carne con Arroz de coliflor

CENA

Asado molido de carne con Zucchini noodles y Pesto paleo



JUEVES

DESAYUNO

AYUNO

ALMUERZO

Pollo grillado marinado en especias con ensalada fresca y verduras salteadas

CENA

Salteado de pollo con verduras y almendras acompañados por ensalada



VIERNES

DESAYUNO

Pan Keto de almendras, linaza y maravilla con palta (aguacate) y Budín de chía frutillas y arándanos

ALMUERZO

Mini albóndigas de cerdo con zucchini noodles y ensalada lista en 5 minutos

CENA

Mini albóndigas de cerdo con zucchini noodles y ensalada lista en 5 minutos



SÁBADO

DESAYUNO

Pan Keto de almendras, linaza y maravilla con huevos y Budín de chía frutillas y arándanos

ALMUERZO

Merluza austral con limón y tomillo con verduras salteadas y ensalada

CENA

Merluza austral con limón y tomillo con verduras salteadas y ensalada



DOMINGO

DESAYUNO

Smoothie bowl de berries con granola paleo y Frittata con champiñones y espinaca salteados.

ALMUERZO

Pescado al horno con chips de camote y ensalada

CENA

Super Soup

NOTA:

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 consumir snacks, sin embargo en los días en que realices ayunos, puedes comer un snack antes de comenzar el ayuno.