

# MENÚ SEMANA 1 y 4



## LUNES

### DESAYUNO

Granola paleo con budín de chía y chocolate. Tostada de pan de quinoa y semillas con palta

### ALMUERZO

Salteado de pollo con verduras con arroz de coliflor

### CENA

Asado molido de carne con arroz integral



## JUEVES

### DESAYUNO

Tostada pan de quinoa y semillas con palta y smoothie verde

### ALMUERZO

Salteado de carne con verduras y salsa de tahini

### CENA

Minestrone de pollo con noodles de zapallo italiano



## DOMINGO

### DESAYUNO

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

### ALMUERZO

Salteado de carne con verduras y salsa de tahini

### CENA

Minestrone de pollo con noodles de zapallo italiano



## MARTES

### DESAYUNO

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

### ALMUERZO

Asado molido de carne con zucchini noodles

### CENA

Super soup



## VIERNES

### DESAYUNO

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

### ALMUERZO

Zucchini noodles con pesto de espinaca

### CENA

Pescado al horno con chips de camote



## MIÉRCOLES

### DESAYUNO

Shakshuka huevos pochados en salsa de tomates con tostada de pan de quinoa y semillas

### ALMUERZO

Frittata o tortilla de huevos con ensalada de verduras asadas

### CENA

Salteado de carne con verduras y salsa de tahini con quinoa



## SÁBADO

### DESAYUNO

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

### ALMUERZO

Caldillo de congrio

### 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 tu sepas, que cumplen con los requisitos de cada semana.

No olvides que las verduras de todo el espectro de colores y hojas verdes deben ocupar el 50% de tu plato. Agrega también fuentes de grasas y proteínas saludables y alguno de los acompañamientos y guarniciones. Tampoco te sugerimos snacks, sin embargo puedes añadirlos sin problema.