

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



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



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



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

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

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.