

MENÚ SEMANA 2 y 3



LUNES

DESAYUNO

Granola paleo y crema de coco. Soufflé de calabaza butternut

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 arroz integral



MIÉRCOLES

DESAYUNO

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

ALMUERZO

Ratatouille

CENA

Pizza de berenjena (con carne o vegetariano)



JUEVES

DESAYUNO

Palta asada con huevo y tostada de pan almendras y semillas. Smoothie bowl de berries

ALMUERZO

Pollo grillado marinado en especias

CENA

Salteado de pollo con verduras con arroz de coliflor



VIERNES

DESAYUNO

Granola paleo y crema de coco. Soufflé de zanahorias

ALMUERZO

Wraps de lechuga

CENA

Choritos en salsa de tomates y vino blanco



SÁBADO

DESAYUNO

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

ALMUERZO

Papillote de pescado con mix de verduras asadas

CENA

Plateada al jugo con zucchini noodles



DOMINGO

DESAYUNO

Shakshuka huevos pochados en salsa de tomates con 1 tostada de pan de almendras y semillas

ALMUERZO

Zucchini noodles con pesto de espinaca

CENA

Super soup

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.