

MENÚ 4



LUNES

DESAYUNO

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

ALMUERZO

Salteado de pollo con verduras

CENA

Sushi Paleo de atún y sésamo



JUEVES

DESAYUNO

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

ALMUERZO

Plateada al jugo con salteado de verduras y champiñones

CENA

AYUNO



DOMINGO

DESAYUNO

Smoothie bowl de berries con granola paleo.

ALMUERZO

Papillote de pescado con camotes asados con nueces y perejil

CENA

AYUNO



MARTES

DESAYUNO

Budín de chía frutillas y arándanos. Tostada de pan de linaza con 1/2 palta.

ALMUERZO

Rollitos de huevo y espárragos y ensalada de zanahorias asadas y palta

CENA

Choritos en salsa de tomate



VIERNES

DESAYUNO

Tostada de pan de linaza con mantequilla de almendras y canela. Smoothie ([ver fórmula](#))

ALMUERZO

Ratatouille con arroz integral

CENA

Super Soup



MIÉRCOLES

DESAYUNO

Palta asada con huevo. Budín de chía frutillas y arándanos

ALMUERZO

Ensalada lista en 5 minutos con croquetas de carne

CENA

Mini albóndigas de cerdo con zuchinni noodles



SÁBADO

DESAYUNO

Granola paleo con budín de chía y chocolate. Soufflé de calabaza butternut.

ALMUERZO

Pollo asado al horno con papas fritas saludables y salteado de verduras

CENA

Nachos Paleo saludables

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.