

MENÚ 6



LUNES

DESAYUNO

AYUNO

ALMUERZO

Rollitos de huevo y espárragos y ensalada de zanahorias asadas y palta (aguacate)

CENA

Salteado de pollo con verduras y arroz de coliflor



MARTES

DESAYUNO

Tostada de Pan de harina de coco y almendras con huevos revueltos, champiñones y tomates asados.

ALMUERZO

Salteado de pollo con verduras y arroz de coliflor

CENA

Mini albóndigas de cerdo con zuchinni noodles



MIÉRCOLES

DESAYUNO

Palta (aguacate) asada con huevo. Budín de chía frutillas y arándanos

ALMUERZO

Mini albóndigas de cerdo con zuchinni noodles

CENA

Plateada al jugo con ensalada de brócoli con almendras



JUEVES

DESAYUNO

AYUNO

ALMUERZO

Plateada al jugo con salteado de verduras y champiñones

CENA

Salteado de carne con verduras y salsa tahini



VIERNES

DESAYUNO

Budín de chía frutillas y arándanos. Tostada de Pan de harina de coco y almendras con ½ palta (aguacate).

ALMUERZO

Papillote de pescado con ensalada lista en 5 minutos

CENA

Pescado al horno con ensalada lista en 5 minutos



SÁBADO

DESAYUNO

Shakshuka huevos pochados en salsa de tomates con una tostada de Pan de harina de coco y almendras

ALMUERZO

Osobuco a la cacerola con verduras salteadas

CENA

Osobuco a la cacerola con arroz de coliflor



DOMINGO

DESAYUNO

Granola paleo con budín de chía y chocolate. Pan de harina de coco y almendras con palta (aguacate)

ALMUERZO

Butter chicken estilo paleo con arroz basmati

CENA

Butter chicken estilo paleo con arroz basmati

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.