

LUNES

Desayuno

Avena al horno sabor carrot cake con chocolate amargo

Comida

Ensalada de quinoa y arroz con naranja, salmón, nueces y pepino

Cena

Hummus de zanahoria con crudités

Snacks

Frutos secos (nueces, nueces Brasil, pistachos)

MARTES

Desayuno

Granola casera con yogur y un té verde

Comida

Berenjena al horno con tomate, albahaca y queso mozzarella

Cena

Sopa de miso con tofu y algas
Carpaccio de calabacín con vinagreta de pesto y parmesano

Snacks

Hummus con palitos de zanahoria

MIÉRCOLES

Desayuno

Sandwich de almendras con aguacate y queso de cabra

Comida

Ensalada de lentejas con queso feta, pepino, tomate cherry

Cena

Salmón con vinagreta de naranja y ensalada

Snacks

Dátiles rellenos con crema de cacahuete

JUEVES

Desayuno

Tortitas de avena con arándanos y plátano

Comida

Tortitas integrales con heura, garbanzos especiados, guacamole y maíz

Cena

Bravas con patatas pequeñas, patatas violeta y ketchup casero
Tortilla con 2 huevos y atún

VIERNES

Desayuno

Batido extra vitamina C (papaya, naranja y fresas) + avena + crema de cacahuete

Comida

Fideos de arroz con verduras y crema de cacahuete

Cena

Merluza en salsa verde con almejas

Snacks

2 huevos duros o sólo 1 yema y 2 claras

SÁBADO

Desayuno

Tostada de mermelada casera y yogur de coco

Comida

Arroz con verduras vegetariano (heura o tofu)

Cena

Pasta de calabacín espiralizado con pesto de nueces y tomates al horno con queso mozzarella

DOMINGO

Desayuno

Tostada de aguacate, salmón y huevo duro

Comida

Pizza de calabacín con champiñones, tomate natural y atún (sin queso)

Cena

Salmorejo de mango con queso feta y tostadas de espelta con huevo revuelto