

## PRIMER DÍA “COME SALUDABLE”

### **DESAYUNO**

#### **BATIDO DE FRESA**

Leche semidesnatada + 1 bowl de fresas. + avena. Pásalo por la batidora. También puedes hacerlo con bebida vegetal o bien añadir las fresas y la avena al vaso de leche

### **MEDIA MAÑANA**

#### **TOSTADA CON TORTILLA**

2 tostadas de centeno integrales + 1 tortilla francesa con espinacas. Puedes untar el pan con tomate.

### **COMIDA**

#### **PASTA CON BERENJENA & ATÚN**

Espaguetis integrales de espelta + ¼ de berenjena y ¼ de cebolla pochada + 1 lata de atún al natural.

Gelatina de moras casera.

### **MERIENDA**

#### **BOWL DE SANDIA**

Sandía troceada en un bowl. Podemos añadirle menta fresca.

Si quieres la puedes preparar en batido/granizados batiéndola junto a la menta, ½ pepino y hielo.

### **CENA**

#### **GAZPACHO + BISCOTE CON ESCALIVADA Y CALAMAR**

Gazpacho casero sin pan

Escalibada sobre biscote integral acompañado de 2 calamares a la plancha. Puedes añadirle limón

Yogur blanco con virutas de cáscara de limón.

## SEGUNDO DIA "COME SALUDABLE"

### DESAYUNO

#### TOSTADA CON AGUACATE Y ZUMO VERDE

Zumo de piña, apio, pepino y té verde.

Tostada de pan de espelta integral con aguacate y lima

### MEDIA MAÑANA

#### HELADO CASERO DE FRUTAS

Puedes usar leches vegetales y frutas al gusto. Luego congelarlas en un molde ¡Sale súper rico!

### COMIDA

#### CARPACCIO DE TOMATE CON GARBANZOS

1 tomate cortado a láminas, ½ cebolla roja cortada a láminas, un bouquet de alfalfa, garbanzos tostados (previamente hervidos) y arroz salvaje.

Granizado de té verde con lima.

### MERIENDA

#### REQUESÓN CON FRUTOS DE LA PASIÓN

Requesón bajo en grasa con una tacita (tamaño café) de frutos rojos variados ( fresas silvestres, arándanos y moras)

### CENA

#### HAMBURGUESA AL PLATO

Hamburguesa de pollo con lechuga, tomate, pepinillos, cebolla pochada y mostaza de Dijon.

Acompañada el plato con setas shitake salteadas con ajos tiernos.

Rooibos con canela y hielo.

## TERCER DÍA “COME SALUDABLE”

### **DESAYUNO**

#### **TOSTADAS DE CENTENO CON QUESO Y MIEL**

Tostadas de centeno + una porción de queso fresco de cabra con una cucharadita (tamaño café) de miel

### **MEDIA MAÑANA**

#### **MACEDONIA TROPICAL**

Papaya, melón y piña

### **COMIDA**

#### **SALMON CON PURÉ DE BRÓCOLI**

Una porción de salmón a la plancha + puré de patata, brócoli y guisante.

Granizado de té verde con jengibre

### **MERIENDA**

#### **GRANOLA CASERA**

Tuesta en el horno: Avena, muesli (sin azúcar añadido), avellanas, nueces de pecan y almendras. Si te gusta un poco dulzón mezcla aceite de coco y azúcar de coco y mézclalo en los ingredientes antes de tostarlos.

### **CENA**

#### **COLA DE RAPE A LA CAZUELA CON CALABACÍN CON CEBOLLA**

Colas de rape con salsa de tomate natural rallado y especiado, acompañado de picadillo de calabacín y cebolla.

Yogur blanco con cacao nibs o una cucharada de café de virutas de chocolate negro sin azúcar.