

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 DÍA “COME SALUDABLE”

DESAYUNO

TOSTADAS DE CENTENO CON QUESO Y MIEL

Tostadas con centeno + una porción de queso fresco de cabra con una cucharadita de miel

MEDIA MAÑANA

MACEDONIA TROPICAL

Papaya, melón y piña

COMIDA

SALMON CON PURÉ DE BRÓCOLI

Una porción de salmón + 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

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 y canela.