

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	1 yogurt (preferiblemente natural sin azúcar) + fruta de temporada (plátano, arándanos, fresas, grosellas, ...) Café con leche desnatada, semidesnatada o vegetal	1 rebanada de pan integral, o de maíz, o un paquete de tortitas de legumbres con aguacate o queso cottage Café con leche desnatada, semidesnatada o vegetal	1 yogurt (preferiblemente natural sin azúcar) + fruta de temporada (plátano, arándanos, fresas, grosellas, ...) Café con leche desnatada, semidesnatada o vegetal	1 yogurt (preferiblemente natural sin azúcar) + fruta de temporada (plátano, arándanos, fresas, grosellas, ...) Café con leche desnatada, semidesnatada o vegetal	1 yogurt (preferiblemente natural sin azúcar) + fruta de temporada (arándanos, fresas, grosellas, ...) Café con leche desnatada, semidesnatada o vegetal	1 yogurt (preferiblemente natural sin azúcar) + fruta de temporada (plátano, arándanos, fresas, grosellas, ...) Café con leche desnatada, semidesnatada o vegetal	2 Huevos revueltos con un par de tortitas de arroz integral, rodajas de tomate natural con orégano y un poco de sal. Café con leche desnatada, semidesnatada o vegetal
MEDIA MAÑANA	7 almendras o 4 nueces enteras Té, infusión o café	1 plátano Té, infusión o café	7 almendras o 4 nueces enteras Té, infusión o café	1 plátano Té, infusión o café	7 almendras o 4 nueces enteras Té, infusión o café	1 plátano Té, infusión o café	Aperitivo saludable: Agua con un par de rodajas de limón con una lata de berberechos con limón, o unos mejillones al vapor, o crudités con un poco de humus o baba ganoush
COMIDA	Pisto de calabacín, tomate, cebolla y pimiento verde y rojo. Merluza o bacalao a la plancha con limón Yogurt vegetal o gelatina sin azúcar con trocitos de fruta natural	Ensalada de espinacas, queso fresco, granada y 3 nueces + muslo de pavo al horno con guisantes salteados + pera asada con canela	Lentejas con verduras (tamaño de 1 taza) + pimientos rojos asados con una lata de ventresca, caballa o atún al natural (o en aceite de oliva) + fruta alta en vitC (ej. Kiwi, mandarina, naranja, frambuesas, papaya, mango o piña)	Taza de caldo de verduras + lasaña de calabacín (de carne picada con tomate casero o de atún con tomate y un poco de mozzarella para gratinar) + Yogurt vegetal o gelatina sin azúcar con trocitos de fruta natural	1 taza de crema de verduras o gazpacho + filete de ternera a la plancha con judías verdes y una patata mediana asada + gelatina sin azúcar (opcional con trocitos de fruta en su elaboración)	Taza de caldo de verduras + rodaja de salmón o pez espada a la plancha con espárragos (verdes a la plancha o blancos con vinagreta de pimientos) + un par de rodajas de piña (puede ser envasada al natural)	Pasta integral o de legumbre con verdura y gambas o pollo a elegir. Manzana asada con trocitos de chocolate negro y canela
MERIENDA	1 fruta de temporada + infusión (preferiblemente que contenga cúrcuma o jengibre)	1 yogurt vegetal con 1/2 cucharadita de semillas (lino, o sésamo o pipas de calabaza o mexcla de semillas) + infusión	1 fruta de temporada o+ infusión (preferiblemente que contenga cúrcuma o jengibre)	2 tortitas de maíz + queso cottage y tomate natural con orégano	1 fruta de temporada o+ infusión (preferiblemente que contenga cúrcuma o jengibre)	1 yogurt vegetal con 1/2 cucharadita de semillas (lino, o sésamo o pipas de calabaza o mexcla de semillas) + infusión	1 fruta de temporada o+ infusión (preferiblemente que contenga cúrcuma o jengibre)
CENA	Taza de caldo de verduras + wrap integral con: de lechuga, tomate natural, filete de pavo o pollo a la plancha o tortilla francesa (opcional cebolla y salsa de yogurt casera con especias y limón)	1 taza de caldo de verduras. Salteado de brócoli, coliflor, zanahoria, gambas y salsa de soja + 2 rodajas de piña	Sopa juliana + Revuelto de ajetes y gambas o setas + quesito fresco de burgos (tarrina individual)	Ensalada de brotes frescos con manzana, fresa y granada + Mejillones al vapor con limón o con tomate casero y cebolla. + gelatina de fruta sin azúcar	Caldo de verduras + Ensalada de tomate y cebolleta + tortilla francesa o 2 huevos revueltos + 2 rodajas de piña	Crema calabacín + Filete de pavo o pollo con pisto o Pizza de base de coliflor con tomate, cebolla, queso mozzarella y embutido de pavo	1 taza de caldo de verduras 1 berenjena rellena de carne picada y tomate + yogurt vegetal