

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Al levantarte		1 limonada natural con Colágeno con Magnesio y Vitamina C						
Desayuno	HC	1 puñado de arándanos Café o té	2 kiwis	1 manzana con canela. con	1 bol de fresas	1 puñado de arándanos	2 kiwis	1 manzana con canela.
	Pr	Tortilla francesa	1 vaso de leche o yogur o Kéfir	Yogur griego o skyr	Lonchas de pavo	1 vaso de leche o yogur o Kéfir	Tortilla francesa	Yogur griego o skyr
	GS	1 cucharadita de AOVE*	Almendras (también altas en proteínas)	Chía y frutos secos	Aguacate	Chía y frutos secos	1 cucharadita de AOVE*	Chía y frutos secos
	HC	Tostada de pan integral o de cereales	Copos de avena	Copos de avena	Tostada integral o de cereales	Copos de avena	Tostada de pan integral	Copos de avena
		2-4 comprimidos de Levadura de Cerveza						
Comida	V	Rúcula, pimiento rojo y tomatitos Cherry	Tomate fresco, aceitunas	Pisto de berenjena, pimiento, cebolla y tomates	Wraps vegetales: hojas de lechuga tomate fresco	Tomate fresco, maíz, cebolla dulce	Pepino, aguacate, tomate y cebolla laminada	Tallarines vegetales de zanahoria y pepino*
	Pr	Merluza con ajo y perejil fresco	Bacalao desmigado	Calamares o sepia a la plancha	Atún al natural	Tortilla de acelgas y patata	Carne o pescado a elegir	Hamburguesa magra
	GS	1 cucharadita de AOVE*	1 cucharadita de AOVE* orégano, cúrcuma, pimienta y limón	1 cucharadita de AOVE* cúrcuma, ajo y pimienta	Mahonesa ligera	1 cucharadita de AOVE* cúrcuma, pimienta y limón	1 cucharadita de AOVE* ajo y limón	1 cucharadita de AOVE* orégano, ajo y pimienta
	HC	Arroz integral o vaporizado	Lentejas cocidas	Quinoa cocida para guarnición*	Hummus de guisantes*	(Patata de la tortilla con acelgas)	Judías blancas para mezclar con la ensalada	Tostada de pan de centeno con tomate
		2-4 comprimidos de Levadura de Cerveza						
Merienda		Sandía	Melón	1 plátano o banana	Piña fresca	Melón	1 plátano o banana	Mango
		¿Sabías que las frutas congeladas son igualmente nutritivas y refrescantes? Puedes hacerlo a daditos, paletas o batidas.						
Cena	V	Gazpacho con picatostes	Crema fría de calabaza con un toque de nata	Ensalada de pimientos tricolor	Lasaña* de calabacín y zanahorias.	Brócoli y zanahoria gratinado con bechamel ligera	Espinacas con pasas y nueces, salteadas con ajo	Palitos vegetales (apio, pimiento, zanahoria, pepino)
	Pr	Tofu a la plancha aderezado con salsa de soja	Gambitas salteadas con ajo y perejil	Salmón a la plancha	Pechuga de pollo para la lasaña. Queso mozzarella para gratinar	Pescado a la plancha con perejil, limón y ajo	Pollo al horno con limón y cúrcuma.	Mejillones al vapor con limón
	GS	1 cucharadita de AOVE* Nueces	1 cucharadita de AOVE* y semillas de calabaza	1 cucharadita de AOVE*	1 cucharadita de AOVE*	1 cucharadita de AOVE*	1 cucharadita de AOVE* Nueces	1 cucharadita de AOVE*
	HC	<i>Las cenas pueden ser más ligeras y ser suficiente con los hidratos de carbono que aportan las fuentes vegetales. Si consideras que tienes más hambre, puedes acompañar tu cena con unas cucharadas de quinoa o arroz integral, unos biscotes integrales o una fruta.</i>						
		1 limonada natural con Colágeno con Magnesio y Vitamina C						

- Vegetales
- Proteínas
- Grasas saludables
- Hidratos de carbono

- *Limonada natural: puedes tener en tu nevera, una botella de agua con algunos limones o limas exprimidos para refrescarte o tomar tu Colágeno con Magnesio.
- * AOVE Aceite de Oliva Virgen Extra
- * Tallarines vegetales: con un pelador, corta a láminas las hortalizas para tu ensalada.
- * Quinoa cocida, arroz integral o pastas para guarnición: recomendamos una cantidad similar a ¼ del plato
- * Hummus de guisantes: igual que el hummus tradicional, pero con base de guisantes en lugar de garbanzos.
- * Lasaña: utiliza láminas de calabacín, zanahoria para hacer la lasaña y rellénala de la pechuga de pollo. Gratina con la mozzarella