

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>7h</b>	1 kiwi 1 bol de copos de avena con leche o bebida vegetal	1 naranja Café o té 1 tostada de pan de centeno con aceite de oliva y huevo duro	Café o té Tortita de harina de avena y huevos con rodajitas de banana	1 kiwi Café o té Tostada de aguacate y atún natural	1 bol de yogur natural o de soja con arándanos y copos de avena	1 <b>pudding de chía</b> con dados de mango y frutos secos	1 kiwi Café o té 2 <b>galletas de avena y chips de chocolate</b>
Si quieres un plus, sustituye el desayuno 2 o 3 días a la semana por uno de nuestros <b>batidos depurativos</b>							
<b>10h</b>	Infusión preferida: té verde, té negro con especias, jengibre, manzanilla, hierbaluisa, rooibos... 1 fruta fresca						
<b>13h</b>	Tomate fresco con AOVE <sup>1</sup> y orégano Pechuga de pollo con AOVE <sup>1</sup> y curry	Ensalada de kale, pepino, manzana y atún con nueces aderezada con salsa de kéfir <sup>2</sup>	<b>Poke bowl de salmón, quinoa y aguacate</b>	<b>Hummus de aguacate</b> con crudités vegetales (palitos de apio, zanahoria y hojas de cogollos)	<b>Ensalada de coliflor</b>	Ensalada de quinoa con col rayada pepino y remolacha Vinagreta de cúrcuma <sup>3</sup>	Sardinas al horno Ensalada de canónigos con AOVE <sup>1</sup> , orégano y limón
<b>17h</b>	1 manzana con canela	Arándanos con yogur natural o de soja	Tazón de fresas con 1 onza chocolate negro 85%	2 rodajas de piña natural	Tazón de papaya fresca	<b>Batido de avena y frutos rojos con Colágeno</b>	2 rodajas de piña natural
<b>19-20h</b>	Brócoli al vapor con un chorrito de AOVE <sup>1</sup> <b>Salmón al papillote</b>	<b>Crema de guisantes</b>	Acelgas al vapor con zanahoria y patata Dorada al limón	Alcachofas al horno con vinagreta de cúrcuma <sup>3</sup> Merluza al vapor con ajo y perejil	Ensalada de rúcula y canónigos con vinagreta de cúrcuma <sup>3</sup> Omelette de setas	Crema de calabacín con pechuga desmigada y chorrito AOVE <sup>1</sup>	<b>Brochetas de tofu</b> con chorrito de limón o vinagreta de cúrcuma <sup>3</sup>
Puedes potenciar tu dieta sustituyendo tu cena por <b>caldo depurativo de verduras</b> + 1 pudding de chía							

<sup>1</sup>AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra

<sup>2</sup>Salsa de kéfir: kéfir cremoso + orégano + ajo + sal al gusto

<sup>3</sup>Vinagreta de cúrcuma: AOVE + cúrcuma + pimienta + orégano + jengibre y zumo limón