

Menú • #enformaconestilos

Semana 3

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
▪ DESAYUNO ▪	Huevos a la plancha o hervidos + guineos verdes con cebolla	Té de cúrcuma + piña + naranja Panqueques de avena y leche de almendras con fresas encima	Tostada de pan integral + jamón de pavo o pollo + tomates + aguacate	Tortitas de arroz inflado con topping de huevos + aguacate	Sándwich de jamón de pollo o huevos en pan integral + aguacate	Huevos pochados o hervidos + puré de auyama + aguacate	Avena hecha sin azúcar (con leche de almendras) + mantequilla de maní de topping
▪ MERIENDA A MEDIA MAÑANA ▪	Un jugo verde (pepino, apio, manzana y albahaca)	—	Guacamole con pollo	—	Jugo de zanahorias y limón sin azúcar	—	Una manzana verde
▪ ALMUERZO ▪	Carne molida + puré de coliflor (con mantequilla y puerro)	Salmón o pescado + batatas	Tacos de lechuga de carne de cerdo o pollo molida con pico de gallo (tomates, cebolla y verduras, limón) + aguacate	Pollo al horno + vegetales a la plancha o ensalada verde + aguacate	Una taza de quinoa con pico de gallo o una taza de arroz + filete de cerdo en trocitos + aguacate + ensalada	Pollo al horno a la mostaza + ensalada de lentejas	Albóndigas de carne de res o pollo con ensalada de brócoli, cebolla, coliflor y zanahoria
▪ MERIENDA A MEDIA TARDE ▪	—	Un puñado de nueces	—	Un jugo verde (pepino, apio, manzana y albahaca)	—	Pepinos con cilantro, tomates, limón y sal	—
▪ CENA ▪	Pescado al horno con vegetales y brócoli	Albóndigas de carne de pollo o res + yautía blanca en puré (con mantequilla o aceite de oliva)	Ensalada de granos con pollo	Montaditos de berenjena con huevos + aguacate	Guineitos verdes con huevos revueltos + aguacate	Tacos de lechuga de carne de cerdo o pollo molida	Ensalada de pollo + queso feta o ricotta + aguacate