

# EJEMPLO DE MENÚ SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Tostadas integrales con hummus café con bebida de soja	Yogur natural con fresas y nueces	Bocadillo integral de escalibada Té con bebida de soja	Manzana con un puñado de almendras Bebida de soja con cacao puro	Yogur griego con copos de avena, plátano picado y chocolate 90% rallado	Tostada integral con tortilla francesa Agua con gas	Galletas de avena caseras con un café con bebida de soja
COMIDA	Ensalada de patata con guisantes, atún al natural, huevo duro y zanahoria hervida Fruta	Ensalada de farfale integral con tomate, lechuga y tofu ahumado Fruta	Ensalada de espinacas crudas, queso fresco, nueces, tomates cherry, zanahoria y lentejas Fruta	Crepes integrales de escalibada y carne de ternera a tiras Fruta	Quinoa salteada con verduras aderezado con semillas de lino y sésamo Fruta	Ensalada verde Calabacines rellenos de quinoa Fruta	Crudités con diferentes cremas: hummus, guacamole y baba ganush Fruta
MERIENDA	Mango	Yogur natural con nueces	Biscotes integrales con hummus	Granola casera	Manzana	Palomitas de maíz	2 onzas de chocolate 90%
CENA	Crema de calabacín con semillas de lino Dorada al horno con verduras y patata	Mezclum de brócoli, coliflor, berenjena y tomate salteados con un huevo	Lomo de salmón a la plancha con escalibada	Puré de verduras Pechugas de pollo con hierbas provenzales y pimiento verde	Judía verde con salsa de tomate Caballa a la plancha con ensalada	Ensalada de lechugas variadas con hortalizas y gambas cocidas	Espinacas salteadas con quinoa Conejo al ajillo

