



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Zumo de Papaya & piña con semillas de Chia & Jengibre	Avena con Bebida de Arroz & Plátano/Fresas	Zumo de plátano, higos, leche de almendras, canela, (opcional maca)	Pan de espelta con tomate y orégano	Zumo de fresas, moras, arándanos, y sandía (opcional añadir aguacate para que sea más cremoso y nutritivo)	Zumo de papaya & piña, semillas de Chia	Pan de centeno con hummus y aceite de oliva
Comida	Ensalada de garbanzos con acelgas*	Puré de Batata & Zanahoria Arroz integral con piñones & albahaca	Quinoa con calabacín & calabaza* (opcional añadir dátiles y pipas de calabaza)	Ensalada templada de batata, espinaca cocida, setas y tomate	Pasta integral o de espelta a la Puttanesca*	Ensalada de lentejas fría con zanahoria y batata cocida (se puede hacer estilo curry con leche de coco y cúrcuma & comino)	Huevos con pisto al estilo yomemimo*
Cena	Tartar de salmón fresco (cebolla & aguacate) Se trocea todo en daditos y mezclar. Aliñar con aceite, vinagre balsámico. Mostaza-opcional	Ensalada de espinacas & rúcula, con huevo duro (ó pollo), piñones y tomate seco	Berenjenas rellenas*	Ensalada de rúcula con espárragos verdes & langostinos*	Cogollos con pollo, manzana nueces y champiñones*	Pescado al horno con judías verdes	Sushi de verduras con arroz integral o quinoa Chips de Kale