

Weekly Menu



	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
Breakfast	- Lomo de cerdo con limón - Té frío	- Tarta de nueces, zanahoria y naranja - Pera	- Pan integral con requesón y miel - Pan integral con jamón de pavo	- Piña - Leche con cacao
Lunch	- Espárragos trigueros encurtidos al natural - Tortitas de calabaza - Mango amarillo	- Gambas con guisantes y patatas - Pasta con tofu marinado - Gelatina de vino con fruta	- Ensalada de arroz - Berenjenas en salsa de amapolas - Zumo de naranja natural	- Queso de cabra asado con hierbas aromáticas - Espaguetis con calabacín - Sopa fría de piña
Snack	- Galletas de avena y manzana - Pan con queso fresco	- Tortitas de arroz con jamon de pavo - Tarta de nueces, zanahoria y naranja	- Yogur desnatado con nueces y trocitos de manzana - Zumo de fruta natural	- Yogur con muesli - Yogur desnatado con cereales
Dinner	- Pisto de calabacín - Espinacas con pasas y piñones - Mango amarillo	- Crema fría de apio a la naranja - Montaditos de berenjena - Flan de kéfir con frutas	- Tosta de brandada - Berenjena asada con crema de cerezas - Cake de limón y semillas de amapola	- Hummus de calabacín, tomates, nueces de macadamia y olivas - Hinojo braseado - Budín de pan