

Weekly Menu



	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
Breakfast	- Pan integral con aceite y tomate natural - Sandía al limón	- Cereales sin azúcar - Brownies de cacao y remolacha	- Leche de soja - Té frío	- Pan con requesón y mermelada sin azúcar - Tortitas con suero de leche y moras
Lunch	- Coca de olivas, tomate y cebolla - Mejillones con salsa verde - Flan de canela	- Habitas con vinagreta - Lomo ibérico con almejas - Limonada de piña	- Carpaccio de tofu - Guisado de ternera - Cake de café y nueces integral	- Falafel tradicional - Lomo de conejo de corral con jalea de romero - Tarta de limón
Snack	- Zumo de manzana, almendra y anacardo	- Plátano - Fresas	- Naranja - Piña	- Bizcocho sin gluten de plátano y albaricoques - Pan con rodajas de tomate y jamón serrano
Dinner	- Ensalada de colores con arroz y verduras - Guiso de champiñones y tomates con olivada - Cuajada de fresa	- Guisantes a la menta - Tempura de verduras con harina de arroz - Copa de mango	- Brocheta de gambón y emperador - Tempura de verduras - Masa para tarta dulce	- Pimientos rellenos de garbanzos y verduras - Albóndigas de champiñones - Mousse de mora, manzana y naranja