

Menú guía Semanal (General)

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Guacamole con sardinas y bastoncitos de verduras. Una pieza de fruta	Tostada de sarraceno con tomate a rodajas y caballa (atún). Una pieza de fruta.	Tostadas de espelta con tahin y rodajas de manzana. Un yogur de almendras con canela.	Bocadillo con pan de sarraceno, tomate, aceite y una tortilla. Una pieza de fruta.	Tosta de boniato con tahin y pollo desmigado. Una pieza de fruta.	Huevos revueltos con espinacas. Un puñado de frutos secos y una pieza de fruta	Pan de yuca tostado con crema de almendras.
COMIDA	Quinoa salteada con cebolla, espárragos, cherrys y una supremade salmón salvaje.	Ensalada de patata enfriada con brócoli, calabaza y pipas de girasol. Una hamburguesa de ternera eco.	Ensalada de brotes con aguacate y tomate. Lentejas guisadas con verduritas y dos muslitos de pollo.	Ensalada de espinacas, caqui, cacahuets y tomate. Hígado de ternera encebollado.	Habitas salteadas con ajos tiernos y jamón ibérico. Tortilla a la francesa rellena de láminas de tomate.	Ensalada de pepino con ajo y aguacate. Patatas estofadas con hinojo, cebolla, guisantes y rape.	Espárragos con jamón ibérico. Paella de arroz integral de marisco. Ensalada de brotes confresas y semillas.
SNACK	Yogur de coco natural con frutos rojos y un puñado de nueces.	Pudding de chía con canela y medio mango*	Kéfir de coco con semillas de lino molidas y melocón troceado	Una pieza de fruta. Un vaso de kombucha con hojas de menta.	Una pieza de fruta y un puñado de frutos secos.	Yogur de almendra con un kiwi.	Kéfir de agua con menta. Pudding de chía con bebida de almendras.
CENA	Crema fría de pepino con semillas de calabaza tostadas. Bacalao al horno con ajitos, aceite y pimentón rojo.	Tortilla de alcachofas. Tomate con cebolla aliñados con aceite, pimienta, orégano y sal.	Caballa al horno con orégano con base de cebolla, boniato, pimientos y zanahoria.	Crema de calabaza, puerro, zanahoria y eneldo. Lenguado a la plancha con aceite y pimentón.	Calamares a la plancha con ajo y perejil. Calabacín/berenjena y yuca a rodajas al horno con ghee, pimienta y levadura nutricional.	Ensalada de brotes y frutos secos. Tostadas de calabacín con pimiento, berenjena asada y anchoas.	Gazpacho de remolacha. Dos huevos revueltos con acelgas y cebolla.

Este plan de comidas es un ejemplo de platos que se puede adaptar según tus gustos, necesidades nutricionales, intolerancias alimentarias, ubicación y temporada.