


VEGGIE	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Porridge de avena con 1 puñado de frutos secos y una fruta	Tostada + 1-2 Huevos revueltos aguacate y queso fresco cabra u oveja y una fruta	Yogur natural con 1 puñado de frutos secos y una fruta	Tostada con 1-2 huevos plancha o revueltos con aguacate	Yogur natural con 1 puñado de frutos secos y una fruta	Tostada + 1cda de crema de frutos secos y plátano por encima con canela Opcional añadir: huevo revuelto con queso fresco	Tortitas de sarraceno *ver receta + aceite de oliva + aguacate, tomate y una fruta
MEDIA MAÑANA/ MERIENDA opcional	<p>Fruta y frutos secos Aceitunas con queso Tomates cherry y frutos secos Yogur entero con fruta y/o frutos secos Yogur entero con fruta y 1 onza de chocolate >85% Pan con hummus Pan con crema de frutos secos y plátano Pan con aguacate y tomate</p>  <p>Via sanatio</p>						
COMIDA	Guisantes con zanahoria y patata cocida	Pimientos y tiras de calabaza asada y tofu plancha	Boniato con Corazones de alcachofas rehogadas con especias (pueden ser en conserva) y pipas de calabaza	Lentejas estofadas *ver receta (sin jamón) con arroz	Flautín de calabacín *ver receta (relleno de pimiento en tiras, cebolla, queso de cabra en lonchas, almendra molida y especias)	Crema de verduras Tiras de boniato al horno o air fryer con mayonesa* ver receta y/o guacamole	Hélices de lenteja rehogadas con judías verdes, pimiento, cebolla y anacardos por encima
CENA	Pizza base calabacín *ver receta (relleno de la pizza: queso, tomate, orégano)	Sopa miso con verduras	Tortilla de calabacín y puerro	Revuelto de setas y espárragos verdes y quinoa	Ensalada de garbanzos, queso feta, zanahoria, rúcula, y patata cocida	Rollitos de berenjena* ver receta (reellenos de calabaza y parmesano)	Brócoli con limón Tostada de hummus con queso

- Es un menú orientativo, puedes intercambiar proteínas (carne, pescado o huevo según tus preferencias), así como puedes intercambiar unas verduras por otras y otros hidratos ricos en almidón como la patata, boniato, arroz, quinoa y etc.
- En cuanto a las cantidades: cada persona las debe adaptar de forma individual a sus circunstancias.
- Si encuentras un desayuno que te encaje y te guste, puedes repetirlo varios días a la semana, ponemos más variedad para que se pueda ajustar a todo el mundo posible.
- PIZZA DE CALABACÍN: <https://www.instagram.com/reel/Cmrn-mApkiA/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>
- LENTEJAS ESTOFADAS: <https://www.instagram.com/p/CHprOdF--D/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>
- MAYONESA: <https://www.instagram.com/p/Bxfpj5Agf6s/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>
- FLAUTIN DE CALABACÍN: <https://www.instagram.com/reel/ClRiZcPgUYn/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>
- ROLLITOS DE BERENJENA: <https://www.instagram.com/p/CPYtd6zMNJg/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>
- TORTITAS DE SARRACENO: https://www.instagram.com/reel/CbUUekfg48_/?igshid=YmMyMTA2M2Y=