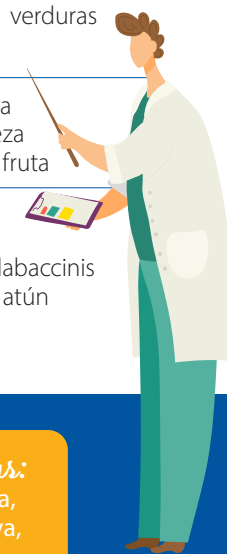


MENÚ SEMANAL

Por Cristina Arconada. Especialista en Nutrición y Patología digestiva

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Café con leche, tostada de pan integral con AOVE y humus	Té, un yogur con trozos de kiwi y un puñado de frutos secos crudos o tostados sin sal (10 – 20 g.)	Café con leche, tostada de pan multicereales con aguacate y huevo cocido	Té, un yogur con 2 cucharadas de avena, una cucharada de arándanos, una cucharada pequeña de chía y una cucharada pequeña de pistachos	Café con leche, tostada de pan de trigo sarraceno con AOVE, tomate y queso fresco	Té con bebida de avena, una pieza de fruta (2 ciruelas) y 2 huevos revueltos	Café con leche, tostada de pan de centeno con aguacate y salmón ahumado
Media mañana	Yogur con arándanos secos	Una pieza de fruta y una tarrina pequeña de queso fresco	Yogur con medio melocotón	Una tarrina de queso fresco pequeña y 2–3 tomatitos cherry	Yogur con 3 nueces	Palitos de zanahoria y pepino con unos 20 g. de humus	Yogur con trozos de ciruela
Comida	Salmón al horno con manzana y guarnición de brócoli y patatas al vapor	Filetes de pavo a la plancha con guarnición de espinacas salteadas con pasas y piñones	Emperador a la siciliana con guarnición de quinoa	1º: Crema de espárragos 2º: Berenjenas rellenas de carne picada y gratinadas con huevo y sésamo tostado	Lubina al horno con setas, puerros, manzana y patatas asadas	1º: Crema de brócoli con pipas de calabaza 2º: Fletán al papillote con verduritas y gambas	Filete de ternera con guarnición de garbanzos salteados con verduras
Merienda	Una pieza de fruta y 5 almendras	Yogur con un kiwi	Una pieza de fruta y 5 anacardos	Yogur con frutos rojos	Una pieza de fruta y 2 lonchas de jamón cocido	Yogur con 5 pistachos	Una pieza de fruta
Cena	Tortilla francesa y guarnición de tomate y pepino	Bacalao al horno con pimientos de colores	Pollo a la plancha con guarnición de champiñones salteados	Huevos a la sartén con aguacate y verduritas	Alitas de pollo al horno con guarnición de tomates cherry con queso mozzarella	Huevos a la plancha con pimientos de colores	Calabaccinis de atún

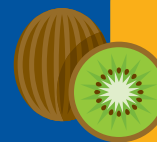


Postre (opcional):

En la comida una pieza de fruta y en las cenas un yogur natural sin azúcar ni edulcorante



Bebida recomendada en la comida: Agua



Frutas recomendadas:

kiwi, ciruelas, mango, piña, fresas, frambuesas, papaya, naranja y mandarina