

Ejemplo de un menú semanal

	LN	MT	MX	JV	VI	SB	DO
Desayuno	Yogur de coco con frutos rojos (arándanos, frambuesas), nueces y semillas de chía.	Pan de trigo sarraceno con jamón ibérico y aceite de oliva virgen extra.	Muesli de avena con fresas, nueces de Brasil, canela y semillas de lino.	Pan de espelta con aguacate y caball y tomatitos cherry.	Huevos revueltos con espinacas frescas y aguacate.	Kéfir con frutos del bosque, almendras y quinoa inflada.	Tostadas de trigo sarraceno con aguacate, olivada y huevo poché ecológico.
Comida	Wok de verduras (calabacín, zanahoria, brócoli, setas y cebolla) con pollo salteado.	Tabulé de quinoa y lentejas con calabaza, espinacas frescas y aguacate.	Ensalada de rúcula con zanahoria rallada, pimiento, cebolla y pavo a la plancha.	Ensalada de hojas rojas con rabanitos, tomate, lombarda y dos huevos duros.	Ensalada de espinacas con pepino, germinados, frutos secos y pollo al curry.	Cuscús integral con salmón, puerro, tomate y jengibre fresco.	Ensalada de espinacas, germinados, zanahoria y aguacate con parrillada de marisco.
Cena	Crema de calabaza, zanahoria y jengibre con tortilla de espárragos trigueros.	Crema de calabacín y puerro con dorada al horno con tomate y cebolla.	Endivias rellenas de gambas, cebolla, tomate y aguacate con tortilla de setas.	Gazpacho con picatostes saludables y papillote de sardinas con verduras.	Crema de zanahoria y nabo al curry con salmón y semillas de sésamo.	Wrap de lechuga con pollo plancha, aguacate y hummus casero.	Verduras salteadas con hamburguesa vegetal con almendras y cúrcuma.

