

Bienvenido al buffet cuántico: combina, mezcla y disfruta

<ul style="list-style-type: none">• Verduras: Repollo salteado con zanahoria y ajo• Proteína: Lentejas rojas• Hidrato: Trigo sarraceno• Grasa: Avellanas troceadas• Extra: Curry suave y perejil	<ul style="list-style-type: none">• Verduras: Calabaza, coliflor y espinaca• Proteína: Huevo pochado• Hidrato: Boniato al horno• Grasa: Aceite de oliva + semillas de calabaza• Extra: Pimienta negra y jengibre	<ul style="list-style-type: none">• Verduras: Brócoli, pimiento rojo y cebolla• Proteína: Langostinos salteados• Hidrato: Arroz integral• Grasa: Aceite de sésamo o sésamo + oliva• Extra: Salsa de soja ligera y jengibre
<ul style="list-style-type: none">• Verduras: Espárragos, alcachofa y pimiento amarillo• Proteína: Dorada o lubina• Hidrato: Patata blanca cocida• Grasa: Aceite de oliva + aceitunas• Extra: Limón y perejil	<ul style="list-style-type: none">• Verduras: Lechuga, canónigos, rúcula y zanahoria• Proteína: Garbanzos y setas• Hidrato: Castañas asadas• Grasa: Almendras laminadas• Extra: Cúrcuma y comino	<ul style="list-style-type: none">• Verduras: Brócoli, calabacín y cebolla al wok• Proteína: Gambas y calamar• Hidrato: Arroz integral salteado• Grasa: Aceite de oliva + semillas de girasol• Extra: Jengibre y salsa de soja ligera
<ul style="list-style-type: none">• Verduras: Kale, rabanitos y pepino• Proteína: Hummus• Hidrato: Pan de quinoa o trigo sarraceno• Grasa: Tahini• Extra: Comino, limón y perejil	<ul style="list-style-type: none">• Verduras: Pisto de berenjena, calabacín y tomate• Proteína: Bacalao• Hidrato: Patata roja asada• Grasa: Aceite de oliva• Extra: Ajo, perejil y pimentón	<ul style="list-style-type: none">• Verduras: Espinacas y champiñones salteados• Proteína: Pechuga de pollo• Hidrato: Arroz integral• Grasa: Pistachos picados• Extra: Cúrcuma y pimienta negra
<ul style="list-style-type: none">• Verduras: Col rizada, zanahoria y nabo• Proteína: Mejillones al vapor• Hidrato: Quinoa• Grasa: Aceite de oliva• Extra: Limón, perejil y ajo	<ul style="list-style-type: none">• Verduras: Ensalada variada• Proteína: Lentejas• Hidrato: Boniato al horno• Grasa: Nueces pecanas• Extra: Orégano y pimienta negra	<ul style="list-style-type: none">• Verduras: Lombarda, zanahoria y cebolla• Proteína: Pechuga de pavo• Hidrato: Arroz rojo• Grasa: Aceite de oliva• Extra: Tomillo y romero

