

Construye tu plato como si fuera LEGO

<ul style="list-style-type: none">• Verduras: Espinaca + tomate + cebolla• Proteína: Garbanzos• Hidrato: Arroz integral• Grasa: Aceite de oliva virgen extra• Extra: Perejil fresco	<ul style="list-style-type: none">• Verduras: Brócoli + calabacín + zanahoria• Proteína: Pollo a la plancha• Hidrato: Quinoa• Grasa: Aguacate• Extra: Salsa de yogur natural con hierbas	<ul style="list-style-type: none">• Verduras: Acelga + berenjena + setas• Proteína: Merluza al vapor• Hidrato: Boniato asado• Grasa: Aceite de lino• Extra: Orégano seco
<ul style="list-style-type: none">• Verduras: Kale + pimiento rojo + champiñones• Proteína: Lentejas guisadas• Hidrato: Trigo sarraceno• Grasa: Nueces (1 puñado)• Extra: Pimentón ahumado	<ul style="list-style-type: none">• Verduras: Col lombarda + calabaza + cebolla• Proteína: Pulpo a la plancha• Hidrato: Patata cocida• Grasa: Aceite de oliva virgen extra• Extra: Cilantro fresco y pimentón	<ul style="list-style-type: none">• Verduras: Lechuga + pepino + zanahoria rallada• Proteína: Huevos (tortilla francesa)• Hidrato: Pan integral• Grasa: Semillas de sésamo• Extra: Salsa tahini ligera
<ul style="list-style-type: none">• Verduras: Escarola + alcachofas + pimiento verde• Proteína: Sardinas a la plancha• Hidrato: Arroz rojo• Grasa: Almendras (1 puñado)• Extra: Limón exprimido y pimienta negra	<ul style="list-style-type: none">• Verduras: Rúcula + remolacha + calabacín• Proteína: Conejo al horno• Hidrato: Castañas asadas• Grasa: Aceite de aguacate• Extra: Romero fresco	<ul style="list-style-type: none">• Verduras: Canónigos + coliflor + apio• Proteína: Yogur natural de cabra con hierbas• Hidrato: Avena en grano• Grasa: Pistachos• Extra: Curry suave
<ul style="list-style-type: none">• Verduras: Berros + calabaza + champiñones• Proteína: Dorada al horno• Hidrato: Quinoa• Grasa: Aceitunas• Extra: Salsa de guacamole casera	<ul style="list-style-type: none">• Verduras: Rabanitos + repollo + zanahoria• Proteína: Ternera magra (filete a la plancha)• Hidrato: Arroz salvaje• Grasa: Aceite de oliva virgen extra• Extra: Cúrcuma y comino	<ul style="list-style-type: none">• Verduras: Acelga + coles de Bruselas + alcachofa• Proteína: Gambas salteadas• Hidrato: Boniato al horno• Grasa: Avellanas (1 puñado)• Extra: Salsa de pesto casero

