

# Construye tu plato como si fuera LEGO

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

