

¿Qué comemos hoy? Resuelto para los próximos 3 años

<ul style="list-style-type: none">• Verduras: Espinaca salteada con calabacín y pimiento rojo• Proteína: Lentejas pardinas guisadas• Hidrato: Arroz integral• Grasa: Aceite de oliva virgen extra + semillas de sésamo• Extra: Perejil y cúrcuma	<ul style="list-style-type: none">• Verduras: Brócoli, coliflor y zanahoria al vapor• Proteína: Pechuga de pollo a la plancha• Hidrato: Quinoa• Grasa: Aguacate en dados• Extra: Romero y pimienta negra	<ul style="list-style-type: none">• Verduras: Rúcula, lechuga y pepino• Proteína: Garbanzos cocidos• Hidrato: Boniato asado• Grasa: Aceite de oliva + semillas de chía• Extra: Comino y limón
<ul style="list-style-type: none">• Verduras: Kale salteado con ajo y champiñones• Proteína: Huevos revueltos• Hidrato: Patata roja asada• Grasa: Aceite de oliva• Extra: Pimentón y perejil	<ul style="list-style-type: none">• Verduras: Col lombarda, zanahoria rallada y canónigos• Proteína: Sardinas a la plancha• Hidrato: Arroz rojo• Grasa: Aceitunas• Extra: Orégano y pimienta negra	<ul style="list-style-type: none">• Verduras: Espárragos, tomate y calabaza al horno• Proteína: Merluza al vapor• Hidrato: Arroz salvaje• Grasa: Aceite de lino• Extra: Limón, perejil y ajo
<ul style="list-style-type: none">• Verduras: Escarola, endivia y rabanitos• Proteína: Judías blancas• Hidrato: Trigo sarraceno• Grasa: Nueces• Extra: Mostaza suave y orégano	<ul style="list-style-type: none">• Verduras: Berenjena, pimiento verde y cebolla• Proteína: Pechuga de pavo al horno• Hidrato: Patata blanca cocida• Grasa: Aceite de aguacate• Extra: Tomillo y ajo	<ul style="list-style-type: none">• Verduras: Brócoli, coles de Bruselas y zanahoria• Proteína: tofu marinado• Hidrato: Avena o quinoa en grano• Grasa: Almendras picadas• Extra: Cúrcuma y pimienta negra
<ul style="list-style-type: none">• Verduras: Ensalada de rúcula, lechuga, pepino y tomate• Proteína: Atún a la plancha• Hidrato: Patata amarilla cocida• Grasa: Aceite de oliva + semillas de lino• Extra: Perejil y orégano	<ul style="list-style-type: none">• Verduras: Acelga, zanahoria y puerro• Proteína: Garbanzos estofados• Hidrato: Arroz integral• Grasa: Anacardos• Extra: Comino y pimentón	<ul style="list-style-type: none">• Verduras: Calabacín, cebolla y espinaca salteados• Proteína: Conejo guisado• Hidrato: Castañas• Grasa: Aceite de oliva• Extra: Romero y laurel

