

¿Qué comemos hoy? Resuelto para los próximos 3 años

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">Verduras: Espinaca salteada con calabacín y pimiento rojoProteína: Lentejas pardinas guisadasHidrato: Arroz integralGrasa: Aceite de oliva virgen extra + semillas de sésamoExtra: Perejil y cúrcuma | <ul style="list-style-type: none">Verduras: Brócoli, coliflor y zanahoria al vaporProteína: Pechuga de pollo a la planchaHidrato: QuinoaGrasa: Aguacate en dadosExtra: Romero y pimienta negra | <ul style="list-style-type: none">Verduras: Rúcula, lechuga y pepinoProteína: Garbanzos cocidosHidrato: Boniato asadoGrasa: Aceite de oliva + semillas de chíaExtra: Comino y limón |
| <ul style="list-style-type: none">Verduras: Kale salteado con ajo y champiñonesProteína: Huevos revueltosHidrato: Patata roja asadaGrasa: Aceite de olivaExtra: Pimentón y perejil | <ul style="list-style-type: none">Verduras: Col lombarda, zanahoria rallada y canónigosProteína: Sardinas a la planchaHidrato: Arroz rojoGrasa: AceitunasExtra: Orégano y pimienta negra | <ul style="list-style-type: none">Verduras: Espárragos, tomate y calabaza al hornoProteína: Merluza al vaporHidrato: Arroz salvajeGrasa: Aceite de linoExtra: Limón, perejil y ajo |
| <ul style="list-style-type: none">Verduras: Escarola, endivia y rabanitosProteína: Judías blancasHidrato: Trigo sarracenoGrasa: NuecesExtra: Mostaza suave y orégano | <ul style="list-style-type: none">Verduras: Berenjena, pimiento verde y cebollaProteína: Pechuga de pavo al hornoHidrato: Patata blanca cocidaGrasa: Aceite de aguacateExtra: Tomillo y ajo | <ul style="list-style-type: none">Verduras: Brócoli, coles de Bruselas y zanahoriaProteína: tofu marinadoHidrato: Avena o quinoa en granoGrasa: Almendras picadasExtra: Cúrcuma y pimienta negra |
| <ul style="list-style-type: none">Verduras: Ensalada de rúcula, lechuga, pepino y tomateProteína: Atún a la planchaHidrato: Patata amarilla cocidaGrasa: Aceite de oliva + semillas de linoExtra: Perejil y orégano | <ul style="list-style-type: none">Verduras: Acelga, zanahoria y puerroProteína: Garbanzos estofadosHidrato: Arroz integralGrasa: AnacardosExtra: Comino y pimentón | <ul style="list-style-type: none">Verduras: Calabacín, cebolla y espinaca salteadosProteína: Conejo guisadoHidrato: CastañasGrasa: Aceite de olivaExtra: Romero y laurel |

