

día 1

Desayuno

Una pieza de fruta y (a elegir):

- Un vaso de kéfir o yogur natural con 2 cucharadas de quinoa cocida, frutos rojos y 3 nueces o una cucharada de semillas de chía, sésamo o similar
o
- Un café con leche semidesnatada con una rebanada de pan integral con medio tomate y con medio aguacate y con una loncha de jamón serrano o jamón cocido extra o con una cuña de queso o con un poco de atún o de salmón ahumado.

Media Mañana

- Una cuña de queso y 5 almendras

Comida

- Ensalada de pimientos rojos asados
- Sardinias a la plancha
- Una rebanada de pan integral
- Una pieza de fruta

Merienda

- Un yogur natural con una cucharadita de semillas de sésamo

Cena

- Crema de brócoli con cúrcuma *
- Una tortilla francesa de dos huevos pequeños
- Una rebanada de pan integral
- Una pieza de fruta

** Para todo el día para cocinar 5 cucharadas de aceite.*