

Desayuno

Una pieza de fruta y (a elegir):

- Un café con leche semidesnatada o una infusión con una rebanada de pan integral sin gluten con medio tomate y/o medio aguacate y/o hummus de garbanzos o hummus de berenjena y/o salmón ahumado o caballa o atún.
o
- Un café con leche semidesnatada o infusión y un huevo revuelto con algo de verdura (cebollino, tomate, pimientos...) y un poco de aguacate o tomate y una rebanada de pan integral sin gluten o una arepa de maíz.

Media Mañana

- Una pieza de fruta y medio vaso de kéfir

Comida

- Ensalada templada de quinoa, tomate y mozzarella *
- Un huevo a la plancha o escalfado
- Una pieza de fruta

Merienda

- Una cuña de queso y 3 nueces

Cena

- Wok de verduras con fideos de arroz, salsa de soja sin gluten y gambas o pollo
- Una pieza de fruta con canela

** Para cocinar se recomienda aceite de oliva virgen extra.*