

# Nuestra nutricionista te propone

02 DE ENERO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Yogur de coco o kéfir de cabra con arándanos y canela*	<b>Revuelto de Huevos con Bacalao y Boniato</b>	<b>Natillas de Boniato con Vainilla y Canela</b>	<b>Revuelto de Huevos con Bacalao y Boniato</b>	Guacamole de caballa* con crudités de apio y endivias	<b>Natillas de Boniato con Vainilla y Canela</b>	Paté de shiitakes con semillas de girasol* Crackers de plátano macho y aceite de oliva*
ALMUERZO	Crackers de plátano macho y aceite de oliva*	Galletas de coco y plátano*	Matcha latte con leche de coco*	Rodajas de manzana con ghee y canela*	Cúrcuma latte*	<u>Cherky Original</u>	1 pieza de fruta fresca
COMIDA	<b>Bacalao en Salsa Verde con Bastones de Boniato</b>	<b>Lomo al Horno con Salteado de Lombarda, Setas y Coles</b>	<b>Bacalao con Guisantes y Puré de Zanahoria con Jengibre</b>	<b>Salteado de Cerdo Asado con Verduras y Espinacas</b>	<b>Crema de Calabaza y Zanahoria con Lomo y Huevo</b>	Tallarines de calabacín con pera, queso fresco de cabra y aguacate*	Ensalada de pollo marinado con vinagreta de mostaza*
MERIENDA	Dátiles Medjoul rellenos de aceite de coco*	Matcha latte con leche de coco*	<u>Cherky Original</u>	Galletas de coco y plátano*	Bombones de cacao con fruta o frutos secos*	Cúrcuma latte*	Dátiles Medjoul rellenos de aceite de coco*
CENA	<b>Lomo al Horno con Salteado de Lombarda, Setas y Coles</b>	Wok de verduras salteadas con gambas*	Verdura al vapor Pollo a la plancha	Verdura al vapor Paté de shiitakes con semillas de girasol* Crackers de plátano macho y aceite de oliva*	<b>Bacalao en Salsa Verde con Bastones de Boniato</b>	<b>Revuelto de Huevos con Bacalao y Boniato</b>	Verdura al vapor Guacamole de caballa* Crackers de plátano macho y aceite de oliva*

## NOTA:

Recuerda que puedes preparar más cantidad de algunas recetas y así usarlas varios días de la semana.

Las recetas marcadas en **negrita** las encontrarás en tu menú semanal.

Las recetas marcadas con \* las encontrarás en la [sección de recursos](#), incluyendo las adaptaciones AIP cuando sea necesario.