



# DIETA SIN GLUTEN

**Objetivo: Alimentación segura para celíacos o sensibles al gluten.**

- **Enfoque: Basada en alimentos naturales sin trigo, cebada o centeno.**

## Lunes

- Desayuno: Arepa de maíz con aguacate y huevo.
- Comida: Pollo a la plancha con arroz y frijoles.
- Cena: Sopa de lentejas con zanahoria.
- Snack: Fruta fresca con mantequilla de maní.

## Martes

- Desayuno: Smoothie bowl (banana, espinaca, leche de almendras).
- Comida: Tacos de maíz con carne molida y cilantro.
- Cena: Salmón con quinoa y espárragos.
- Snack: Galletas de arroz con guacamole.

## Miércoles

- Desayuno: Tortitas de harina de almendra con miel.
- Comida: Estofado de res con papas y zanahorias (sin cerveza).
- Cena: Ensalada de quinoa con aguacate y tomate.
- Snack: Nueces y pasas.

## Jueves

- Desayuno: Chía pudding con leche de coco.
- Comida: Pechuga de pavo con puré de camote.
- Cena: Pizza sin gluten (base de coliflor).
- Snack: Palitos de pepino con hummus.

## Viernes

- Desayuno: Huevos benedictinos con pan sin gluten.
- Comida: Pescado al horno con ensalada.
- Cena: Risotto de champiñones (con arroz arbóreo).
- Snack: Fruta deshidratada.

## Sábado

- Desayuno: Waffles de arroz inflado con miel.
- Comida: Albóndigas de carne con puré de papa.
- Cena: Sushi sin gluten (sin salsa de soya común).
- Snack: Gelatina natural con fruta.

## Domingo

- Desayuno: Tamales de elote (sin harina de trigo).
- Comida: Costillas BBQ (con salsa sin gluten).
- Cena: Ceviche de camarón con tostadas de maíz.
- Snack: Chocolate oscuro (mín. 70% cacao).