



Plan alimenticio equilibrado que elimina lácteos sin restringir otros grupos de alimentos.

Objetivo: Adaptarse a intolerancias o preferencias libres de lácteos, manteniendo un aporte nutricional completo.

Tipo de restricciones:

- Sin lácteos (leche, queso, yogur, mantequilla, etc.).

Lunes

- Desayuno: Avena con leche de almendras, plátano y semillas de chía.
- Comida: Arroz integral con garbanzos, espinacas y aguacate.
- Cena: Pechuga de pavo al horno con puré de camote.
- Snack: Barras de granola sin lácteos.

Martes

- Desayuno: Tostadas de pan sin gluten con aguacate y huevo pochado.
- Comida: Lentejas con quinoa y ensalada de tomate.
- Cena: Merluza al vapor con espárragos y arroz salvaje.
- Snack: Frutos secos (almendras, nueces).

Miércoles

- Desayuno: Smoothie de mango, leche de coco y espinacas.
- Comida: Pollo teriyaki (sin salsa con gluten) con brócoli al vapor.
- Cena: Tacos de maíz con frijoles negros y guacamole.
- Snack: Galletas de arroz con mantequilla de maní.

Jueves

- Desayuno: Crepes de harina de garbanzo con frutas.
- Comida: Salmón a la parrilla con ensalada de quinoa.
- Cena: Curry de garbanzos con leche de coco y arroz basmati.
- Snack: Palomitas de maíz caseras con aceite de oliva.

Viernes

- Desayuno: Yogur de coco con granola y frutos rojos.
- Comida: Filete de res con puré de coliflor.
- Cena: Sopa de lentejas con zanahoria y apio.
- Snack: Rollitos de lechuga con pechuga de pollo.

Sábado

- Desayuno: Waffles de avena con miel y fresas.
- Comida: Ensalada César sin lácteos (aderezo de anacardos).
- Cena: Camarones al ajillo con arroz integral.
- Snack: Bastones de zanahoria con hummus.

Domingo

- Desayuno: Chilaquiles rojos con tortillas de maíz y huevo.
- Comida: Pescado zarandeado con ensalada de nopales.
- Cena: Pizza sin queso (base de coliflor con vegetales).
- Snack: Dátiles rellenos con almendras.