

Menú Avanzado

	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Porridge (atole) de calabaza y coco	Pescado blanco con vegetales al limón	Tortilla de yuca con cerdo desmechado, ensalada coleslaw
Martes	Fruta + Salchichas hechas en casa con plátanos y rúcula.	Pollo salteado con vegetales + Tostones de plátano verde	Crema de auyama con pollo
Miercoles	Smoothie de frutos rojos y coco	Salmón con espárragos + bastones de batata	Acelgas con pavo y olivas + chips de zanahoria
Jueves	Fruta + Caldo de pollo con vegetales	Carne salteada con jengibre, brócoli, zanahoria y puré de arracacha/apio.	Tacos de pescado
Viernes	Fruta + Arepitas de batata con pollo desmechado, aguacate y alfalfa	Pollo al curry con arroz falso de coliflor y espinacas	Bowl de camarones, aguacate, mango, mix de lechugas y tostones
Sábado	Bowl de mango, leche de coco, curcuma y arándanos.	Pollo al horno en naranja y romero, ensalada de hojas verdes + aguacate y bastones de yuca	Crema de puerro, calabacín.
Domingo	Fruta + Arepitas de yuca, sardinas, rúcula y aguacate.	Espaguetis de zucchini con pollo y falsa pasta de tomate	Bandeja al horno con cerdo, kale, duraznos, calabaza en jugo de naranja.

Si tienes síntomas
gastrointestinales evita los
altos en FODMAPS

mesana

