

Menú Leve

	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Arepa de yuca y plátano + huevos de codorniz + aguacate y rúcula	Pollo salteado con cebolla y champiñones + Arracacha/ batata	Pescado pochado con brócoli , zanahoria y limón.
Martes	Panquecas esponjosas libre de gluten	Salmón con vegetales al horno	Crema de auyama + Pollo y vegetales
Miercoles	Bowl de acaí o frutos del bosque con coco	Lentejas germinadas con vegetales	Pinchos de pollo, piña, calabacín y guacamole
Jueves	Tortilla de huevo, banano, jamón serrano	Muslo de pollo + Calabaza y coliflor	Tostones de camarones con pico de gallo
Viernes	Arepitas de batata con pollo desmechado, aguacate y alfalfa	Pescado blanco, chips de remolacha y batata con tahini	Bowl de ensalada pollo y vegetales mixtos
Sábado	Bowl de mango, leche de coco, curcuma y arándanos.	Pollo/ pavo con mix de ensalada, rábano y aceitunas + bastones de yuca	Bandeja al horno cerdo, kale, duraznos, calabaza en jugo de naranja.
Domingo	Tortitas de zanahoria y coco rallado, Atún con mango y aguacate.	Hamburguesitas con ensalada coleslaw	Crema de espinacas con pollo y champiñones

Si tienes síntomas
gastrointestinales evita los
altos en **FODMAPS**

mesana