

PLAN SEMANAL DE 28 DÍAS



SEMANA 1



	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	CENA
LUNES	Yogurt con Avena	10 almendras	Pollo con miel	1 porción de pan keto	1 porción de pan keto
MARTES	2 porciones de pan francés Vegano 1 taza de té endulzado con stevia	1 manzana verde	Tortilla de papá con huevo	1 aguacate	Macarrones de coliflor con queso
MIÉRCOLES	1 tortilla de huevo hornado	10 nueces	Puré de camote con moras acompañalos con 2 porciones de clara duras	1 aguacate	Sopa cremosa de brocoli y queso
JUEVES	1 porción de panqueque de banano	4 galletas integrales	Tomate relleno	10 nueces	Empanadas de harina de almendra
VERNES	capuchino cremoso 1 porción de pan francés vegano	10 manís	Omelet de pavo y zapayo	4 galletas integrales	Ensalada de aguacate con tomate cherry
SÁBADO	1 taza de té endulzado con stevia 1 porción de pan de quesito	1 manzana verde	Ensalada de garbanzos, aceitunas, tomate y queso.	1 helado de de chocolate con almendras	Salteado de verduras con pollo
DOMINGO	1 porción de huevos revueltos con jamón	10 almendras	Tortilla de atún.	10 manís	Ensalada con salsa de yogurt

SEMANA 2



	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	CENA
LUNES	Yogurt con Avena	10 almendras	Ensalada de rábano	1 porción de pan keto	1 porción de pan keto
MARTES	2 porciones de pan francés Vegano 1 taza de té endulzado con stevia	1 manzana verde	2 porciones de pizza de coliflor	compota de manzana	Ensalada de col
MIÉRCOLES	1 tortilla de huevo hornado	10 nueces	Pollo frío de pollo con papá rellena	1 aguacate	Crema de coliflor
JUEVES	1 porción de panqueque de banano	4 galletas integrales	Pollo con naranja	10 nueces	Sopa de quinoa con verduras
VERNES	capuchino cremoso 1 porción de pan francés vegano	10 manís	Chupe de pollo	Chescake de mango	Ensalada de aguacate con tomate cherry
SÁBADO	1 taza de té endulzado con stevia 1 porción de pan de quesito	1 manzana verde	Carne asada con finas hierbas	1 barra de chocolate relleno	Crema de Remolacha
DOMINGO	1 porción de huevos revueltos con jamón	10 almendras	Crema de zanahoria, curry y jengibre	10 manís	Salomillo al Roquefort

SEMANA 3



	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	CENA
LUNES	Muffin de Jamón y Queso	10 almendras	Filete de cerdo con tomate y papa cocida	1 porción de pan keto	1 porción de pan keto
MARTES	2 porciones de pan francés Vegano 1 taza de té endulzado con stevia	1 manzana verde	Hamburguesas	1 aguacate	Macarrones de coliflor con queso
MIÉRCOLES	1 tortilla de huevo hornado	10 nueces	Puré de camote con moras acompañalos con 2 porciones de clara duras	1 aguacate	2 waffles fit
JUEVES	1 porción de panqueque de banano	4 galletas integrales	Niños Envueltos	Smoothy de Cereza	Empanadas de harina de almendra
VERNES	capuchino cremoso 1 porción de pan francés vegano	10 manís	Omelet de pavo y zapayo	4 galletas integrales	Ensalada de aguacate con tomate cherry
SÁBADO	1 taza de té endulzado con stevia 1 porción de pan de quesito	1 manzana verde	Ensalada de garbanzos, aceitunas, tomate y queso.	1 porción de compota de manzana	Tortilla de clara con camarones y espinaca
DOMINGO	1 porción de huevos revueltos con jamón	10 almendras	Tortilla de atún.	10 manís	1 porción de panqueque de limón

SEMANA 4



	DESAYUNO	SNACK	ALMUERZO	SNACK	CENA
LUNES	Tortillas de claras con frutillas	10 almendras	Pollo con miel	1 porción de pan keto	1 porción de pan keto
MARTES	2 porciones de pan francés Vegano 1 taza de té endulzado con stevia	1 manzana verde	Tortilla de papá con huevo	1 aguacate	Macarrones de coliflor con queso
MIÉRCOLES	1 tortilla de huevo hornado	10 nueces	Puré de camote con moras acompañalos con 2 porciones de clara duras	1 aguacate	Pollo con champiñones
JUEVES	1 porción de panqueque de banano	4 galletas integrales	Ensalada de coliflor con verduras	10 nueces	Empanadas de harina de almendra
VERNES	capuchino cremoso 1 porción de pan francés vegano	10 manís	Omelet de pavo y zapayo	4 galletas integrales	Ensalada de atún
SÁBADO	1 taza de té endulzado con stevia 1 porción de pan de quesito	1 manzana verde	Ensalada de garbanzos, aceitunas, tomate y queso.	3 Frutillas con chocolate Turin	Salteado de verduras con pollo
DOMINGO	1 porción de huevos revueltos con jamón	10 almendras	Tortilla de atún.	10 manís	Paté con berenjena