



•

MENÚ

•

COMIDAS EN SOLITARIO

Lunes

Ensalada de quinoa con pepino y menta

Martes

Pure de zanahoria
Huevo duro

Miércoles

Lentejas con arroz y verduras

Jueves

Macarrones de quinoa con coliflor

Viernes

Smoothie de espinacas
Pollo a la plancha

Sábado

Paella
Sandwiches variados

Domingo

Pasta a la putanesca
Ensalada variada

Trucos para ganar tiempo

Y QUE ME AYUDAN A COMER SANO Y LIGERO

Fondo de nevera

Tener siempre en la nevera tappers con quinoa, espeta y legumbre cocida. Para mezclar con verdura y tener en un plis un plato completo.

Usar guindillas, especias, zumo de lima, hierbas para evitar la sal y las salsas

Entre horas

Una onza de chocolate negro con el café
Leche de avena
Galleta de avena

Ingredientes

Mas allá de los básicos

Guindillas variadas
Garam massala
Lima
shitake
Leche de avena
Pasta de quinoa, espelta o kamut
Pan de espelta