



menú para una vida bonita

ORGANIZACIÓN PARA LA ACCIÓN

www.ingredientesmagicos.com

Guiado por Angélica Sánchez

PLAN DE ALIMENTACIÓN SEMANAL

“LA MEJOR RECETA, ERES TÚ”



semana II



	desayuno	almuerzo	cena	snack
lunes	Tostada integral con aguacate & cottage Café o infusión	Gazpacho <u>Tortilla de berenjenas con cebolla</u>	<u>Ensalada con César con pavo, parmesano & anacardos</u>	Fruta de temporada
martes	Yogur natural, avena, arándanos & nueces Café o infusión	<u>Garbanzos con espinacas</u> <u>Filetes de pollo a la plancha</u>	<u>Wrap de berenjena relleno de queso cottage, pechuga de pavo & canónigos</u>	Té verde Choco 85%
miércoles	Tostada integral con aguacate & cottage Café o infusión	<u>Ensalada de arroz con aguacate, maíz, frambuesas, anacardos & gambitas</u>	Pepino troceado con tomate & aceitunas Pinchitos de pollo a la plancha	Fruta de temporada
jueves	Yogur natural, avena, arándanos & nueces Café o infusión	<u>Carne picada con espacias, cebolla & tomate seco</u> <u>Ñoquis crujientes</u>	<u>Ensalada de canónigos, cebolla, zanahoria, pepino & atún</u>	Té verde Choco 85%
viernes	Ayuno 16:8	<u>Ensalada de acompañamiento</u> <u>Pulpo a la gallega con patata</u>	Pizza con ingredientes al gusto	Fruta de temporada
sábado	Tostada integral con pavo & mantequilla Café o infusión	<u>Ensalada de verano con sandía, pepino & feta</u> Lubina a la sal (o plancha)	Cena libre	Palmera de chocolate ;)
domingo	Tostada integral con pavo & mantequilla Café o infusión	Ensalada de pimientos asados Filete de ternera a la plancha	<u>Revuelto de corazones de alcachofas con jamón & huevo</u>	Té verde Choco 85%



Snacking



Palmera de chocolate con 3 ingredientes

✓ Ingredientes:

- 125g plátano maduro
- 125g de almendra molida (o harina de avena o de arroz)

Para la cobertura:

- 30-40g de chocolate 85% + cucharadita de aceite de coco

● Elaboración:

- Precalentar el horno a 200° grados arriba y abajo.
- En un bol añadir el plátano y la almendra molida o harina de almendra. Integrar bien..
- Poner la masa sobre un papel de horno y dar la forma de palmera con las manos o usar un molde en forma de corazón si tienes.
- Meter al horno 15-20 min a 200 grados.
- Para la cobertura, poner las onzas de chocolate en un bol e introducir en el micro cada 30 segundos. Remover y volver a meter hasta que quede fundido.
- Añade el chocolate por encima de la palmera y dejar enfriar un rato.

Importante: “saludable” no significa que no te aporte energía.

Está elaborada con ingredientes más nutritivos que los dulces ultraprocesados que encontramos en el super, pero también aporta calorías.

Deja atrás el pensamiento “*como es sano... me la puedo comer entera*”. Atiende a tu señales de hambre y disfruta bocado a bocado.



compra



PROTEÍNA



PROTEÍNA



VERDURAS



VERDURAS



HC



compra



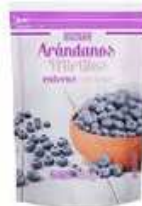
HC



LÁCTEOS



FRUTAS



OTROS



OTROS



ENHORABUENA SEMANA II

lo estás haciendo bien
“sólo para ti”



