



# menú para una vida bonita

ORGANIZACIÓN PARA LA ACCIÓN

[www.ingredientesmágicos.com](http://www.ingredientesmágicos.com)

Guiado por Angélica Sánchez

# PLAN DE ALIMENTACIÓN SEMANAL

“LA MEJOR RECETA, ERES TÚ”



# semana III



	desayuno	almuerzo	cena	snack
<b>lunes</b>	<u>Tostada integral con jamón serrano &amp; aove</u> Café o infusión	<u>Ensaladilla rusa con melva</u>	<u>Arroz de brócoli.</u> <u>Salmón a la plancha</u>	Fruta de temporada
<b>martes</b>	<u>Tostada integral con jamón serrano &amp; aove</u> Café o infusión	Ensalada de pimientos asados con cebolla <u>Lentejas con verduras</u>	<u>Ensalada de Cherry, mango, aguacate &amp; pollo asado</u>	Té verde Choco 85%
<b>miércoles</b>	Yogur natural, copos de maíz & uvas Café o infusión	<u>Ensalada de pasta integral con rúcula, tomate, pollo &amp; parmesano</u>	Ensalada fresca de pepino & zanahoria Bacalao a la brasa con pimentón	Fruta de temporada
<b>jueves</b>	Yogur natural, copos de maíz & uvas Café o infusión	<u>Arroz 3 delicias con brócoli, zanahoria &amp; tortilla francesa</u>	Gazpacho con manzana troceada Hamburguesa a la plancha	Té verde Choco 85%
<b>viernes</b>	<u>Tostada integral con jamón serrano &amp; aove</u> Café o infusión	<u>Falsas patatas fritas</u> <u>Verduritas con rosada a la plancha</u>	<b>Cena libre</b>	Fruta de temporada
<b>sábado</b>	<b>Ayuno 16:8</b>	<u>Espaguetis de calabacín con pollo &amp; salsa de queso</u>	<u>Fajitas rellenas de carne picada &amp; verduras</u>	<u>Nachos con guacamole</u>
<b>domingo</b>	Galletas de avena & choco Café o infusión	<u>Ensalada con rúcula, tomate seco &amp; frambuesas.</u> <u>Sardinas a la plancha</u>	<u>Revuelto de espárragos, champiñones &amp; huevo</u>	Té verde Choco 85%



# Galletitas de choco

## Galletas de avena & chips de choco

### ✓ Ingredientes:

- 180g harina de avena integral
- 35g mantequilla
- Un huevo
- Una manzana amarilla o roja
- Chocolate 85%
- Eritritol

### ● Elaboración:

- Precalentar el horno a 170° grados arriba y abajo.
- Poner en un recipiente apto para el microondas (tipo lekué) la manzana pelada y troceada. Espolvorear con canela al gusto.
- Meter al micro durante 5 minutos.
- Sacar la manzana, poner en un bol de cristal y triturar bien con la batidora.
- Derretir la mantequilla en el micro 30 segundos.
- Añadir al bol, la mantequilla derretida, la harina de avena, un huevo, media cucharadita de eritritol.
- Mezclar todo muy bien hasta obtener una masa homogénea y manejable con las manos.
- Añadir 3 onzas de choco 85% troceadas muy pequeñas (como chips de cacao) y mezclar.
- Hacer bolitas con las manos, aplastar y dar forma de galleta.
- Colocar en la bandeja del horno sobre un papel vegetal.
- Hornear durante 15-20 minutos hasta que estén crujientes, sin que se quemen.
- Colocar en una rejilla y dejar enfriar.



Disfruta con conciencia y presencia.

Atiende a tu señales de hambre bocado a bocado.



# compra



PROTEÍNA



PROTEÍNA



VERDURAS



VERDURAS



HC



# compra



HC



LÁCTEOS



FRUTAS




OTROS



OTROS



**ENHORABUENA**  
**SEMANA III** 

**lo estás haciendo bien**  
**“sólo para ti”**



