

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Smoothie de frutos del bosque: 1 taza de frutos del bosque congelados (fresas, blueberry, raspberry, etc.), 1 taza de leche de almendras, 2 cucharadas de semillas de cáñamo, 2 cucharaditas de chia remojada en ½ taza de agua y ½ plátano + 2 cucharadas de quinoa o amaranto inflado de topping.	Porridge de avena: con leche vegetal, plátano, frutos rojos y semillas de lino.	Zumo de pepino, naranja y apio con espinacas y un manojo de menta. + Muesli de avena con semillas de sésamo, frambuesas, chia, nueces de Brasil y avellanas.	Tostadas integrales con aguacate, tomate y semillas de chia. · Melocotón	Kéfir con frutos del bosque, almendras y quinoa inflada	Zumo de kiwi, espinaca y lechuga. + Batido de leche de cáñamo, plátano, canela y cacao acompañado de una tostada de trigo sarraceno con tahini.	Egg toast: 1 rebanada de pan de arroz, ¼ de aguacate untado, un huevo estrellado (preferible huevo ecológico), un poco de pimentón y tomate en rodajas o tomate cherry.
COMIDA	Crema de calabacín con puerros, leche de coco y semillas de sésamo. Ensalada de quinoa con granada, pepino y remolacha, aliñada con aceite de ajos macerados, tomate desecado y azafrán.	Pastel de aguacate y piña con una picada de nueces del Brasil, sal, pimienta, aceite de oliva y semillas de calabaza. Amaranto con sofrito de cebolla, tomate, pimiento y calabacín, aderezado con jengibre y clavo.	Fideos de arroz y alubias con pimiento morrón, cebolla, espárragos y zanahoria:	Arroz integral con setas shiitake	Alubias con kale y calabaza al vapor con un toque de curry o cúrcuma	Cuscús con tacos de salmón, verduras (puerro, tomate y espinacas) y jengibre	Tabulé de quinoa y lentejas con calabaza asada, espinacas frescas, tomates cherry y aguacate.
CENA	Crema de zanahoria y nabo al curry con un toque de jengibre. Muslo de pollo a la plancha	Ensalada de espinacas frescas, piña y queso fresco con un huevo duro ecológico.	Tofu con salsa de tomate natural, ajo, albahaca y olivas negras.	Hamburguesa vegetal sobre chucrut, zanahoria y curry.	Ensalada de quinoa con aguacate, pepino, pimientos cortados muy pequeños y un aderezo de aceite de oliva, tamari y limón.	Sopa de calabaza y ensalada de tomate cherry, espárragos, aceitunas kalamata o negras y aguacate	tortilla vegana con harina de garbanzo, espinaca, ajo y cúrcuma.

