



# MI MENÚ SEMANAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

## DESAYUNO

Pan de almendras  
<https://bylauragarcia.com/pan-sin-gluten-harina-almendra/>  
con aguacate y salmón  
Café, té o infusión

Bowl de yogur griego eco o kéfir natural de cabra con frutos rojos y nueces  
Café, té o infusión

Tortilla francesa rellena de tomate, rúcula y queso  
Café, té o infusión

Pan de almendras o lino con rodajas de tomate, aguacate y queso de cabra semi  
Café, té o infusión

**Smoothie bowl** (se pueden variar ingredientes)  
Café, té o infusión

Yogur a base de coco con frambuesas y almendras tostadas  
Café, té o infusión

Pan de lino casero  
<https://www.paulinacoci.net/pan-sin-gluten/9076> con huevo a la plancha y queso de oveja  
Café, té o infusión

## COMIDA

Berenjenas rellenas de soja texturizada  
Picadillo de tomate, pepino, pimiento y cebolla

Guiso de pollo con verduras  
Ensalada de aguacate, cebolla y zanahoria rallada

Ensalada de marisco con pepino, tomate, aguacate y aceitunas partías

Wok de verduras con tiras de ternera, cacahuetes y salsa de soja

Salmorejo de calabacín con daditos de tofu marinado en soja y especias  
Aguacate

Ensaladilla malagueña sin patata (tomate, pepino, pimiento, naranja, aceitunas partías, bacalao y aguacate)

Colirroz con pollo y sofrito de verduras con cúrcuma y pimienta

## CENA

Revuelto de espárragos con cebolleta y perejil

Sándwich de pan de almendra con atún, rodajas de tomate y queso

Tortilla de calabacín y aguacate

Ensalada de pimientos asados con pipas y huevo duro

**Champiñones rellenos de queso**

Pizza con base de coliflor con tomate tamizado, verduras y pollo

Tortilla francesa rellena de queso, canónigos y pepino