

Menú semanal

HORA	AL DESPERTAR	DESAYUNO 09 A.M.	SNACK 11 A.M.	COMIDA 2 P.M.	SNACK 4 P.M.	CENA 7 P.M.
Día 1	Agua tibia con 1 cucharada de jugo de limón amarillo o 1 cucharada de vinagre de manzana con la madre	Huevos revueltos, pan plano con aguacate	10 a 12 semillas (nuez, almendra, macadamia, nuez de la india) y o leche dorada	Camarones estilo asiático y ensalada de pepino con nuez de la india	Spread con verduras ó Smoothie verde	Albondigas de pavo con ensalada de kale
Día 2	Agua tibia con 1 cucharada de jugo de limón amarillo o 1 cucharada de vinagre de manzana con la madre	Frittata	10 a 12 semillas (nuez, almendra, macadamia, nuez de la india) y o leche dorada	Shepherd's pie y tzatziki	Spread con verduras ó Smoothie verde	Calabacitas y jitomates horneados
Día 3	Agua tibia con 1 cucharada de jugo de limón amarillo o 1 cucharada de vinagre de manzana con la madre	Smoothie bowl de superalimentos	10 a 12 semillas (nuez, almendra, macadamia, nuez de la india) y o leche dorada	Pescado en salsa de tomate y arroz de coliflor	Spread con verduras ó Smoothie verde	Shepherd's pie del día anterior
Día 4	Agua tibia con 1 cucharada de jugo de limón amarillo o 1 cucharada de vinagre de manzana con la madre	Cazuelita de huevo	10 a 12 semillas (nuez, almendra, macadamia, nuez de la india) y o leche dorada	Sopa de hongos y pan de carne	Spread con verduras ó Smoothie verde	Sopa de verduras con albondigas
Día 5	Agua tibia con 1 cucharada de jugo de limón amarillo o 1 cucharada de vinagre de manzana con la madre	Smoothie bowl de acas	10 a 12 semillas (nuez, almendra, macadamia, nuez de la india) y o leche dorada	Lasaña de pavo o res y ensalada de berro con tocino	Spread con verduras ó Smoothie verde	Ensalada verde con pollo
Día 6	Agua tibia con 1 cucharada de jugo de limón amarillo o 1 cucharada de vinagre de manzana con la madre	Chía bowl	10 a 12 semillas (nuez, almendra, macadamia, nuez de la india) y o leche dorada	Brochetas de pollo con salsa de nuez y ensalada de espinacas	Spread con verduras ó Smoothie verde	Lasaña del día anterior

HORA	AL DESPERTAR	DESAYUNO 09 A.M.	SNAK 11 A.M.	COMIDA 2 P.M.	SNAK 4 P.M.	CENA 7 P.M.
Día 7	Agua tibia con 1 cucharada de jugo de limón amarillo o 1 cucharada de vinagre de manzana con la madre	Omelette con hongos y perejil	10 a 12 semillas (nuez, almendra, macadamia, nuez de la india) y o leche dorada	Wraps de lechuga y res con camotes al ghee	Spread con verduras ó Smoothie verde	Tosta de tapioca con guacamole
Día 8	Agua tibia con 1 cucharada de jugo de limón amarillo o 1 cucharada de vinagre de manzana con la madre	Shakshuka verde	10 a 12 semillas (nuez, almendra, macadamia, nuez de la india) y o leche dorada	Sopa de de jitomate rostizado Y pollo al limón	Spread con verduras ó Smoothie verde	Pescado con pesto de aceituna
Día 9	Agua tibia con 1 cucharada de jugo de limón amarillo o 1 cucharada de vinagre de manzana con la madre	Huevos a la mexicana	10 a 12 semillas (nuez, almendra, macadamia, nuez de la india) y o leche dorada	Salmon con ensalada tibia de vegetales	Spread con verduras ó Smoothie verde	Crepes de yuca con aguacate, arugula y tocino
Día 10	Agua tibia con 1 cucharada de jugo de limón amarillo o 1 cucharada de vinagre de manzana con la madre	Huevo estrellado con jitomates cherry	10 a 12 semillas (nuez, almendra, macadamia, nuez de la india) y o leche dorada	Pescado empapelado y ensalada verde	Spread con verduras ó Smoothie verde	Camarones con jengibre y salsa de almendras