

# Menú semanal Low carb

HORA	AL DESPERTAR	DESAYUNO 09 A.M.	COMIDA 2 P.M.	CENA 8 P.M.
Lunes	Agua tibia con 1 cucharada de jugo de limón amarillo o 1 cucharada de vinagre de manzana con la madre	Elige un smoothie o Huevos a la mexicana	Albóndigas de pavo con ensalada de kale	Tacos portobello
Martes	Agua tibia con 1 cucharada de jugo de limón amarillo o 1 cucharada de vinagre de manzana con la madre	Elige un smoothie o Omelette con Hongos	Bacalao fresco con pesto de aceituna y alcaparra acompañado de arroz de coliflor	Bowl de tofu
Miercoles	Agua tibia con 1 cucharada de jugo de limón amarillo o 1 cucharada de vinagre de manzana con la madre	Elige un smoothie o Frittata de Hongos	Salmón sobre ensalada tibia de vegetales	Sopa verde o ensalada a tu manera
Jueves	Agua tibia con 1 cucharada de jugo de limón amarillo o 1 cucharada de vinagre de manzana con la madre	Elige un smoothie o Shakshuka Verde	Pan de carne con ensalada y champiñones asados con ajo y albahaca	Ensalada cobb
Viernes	Agua tibia con 1 cucharada de jugo de limón amarillo o 1 cucharada de vinagre de manzana con la madre	Elige un smoothie o Huevos Revueltos	Brochetas de pescado con salsa de almendras acompañado de espárragos asados con ghee	Crepas de yuca con aguacate, arúgula y tocino
Sabado	Agua tibia con 1 cucharada de jugo de limón amarillo o 1 cucharada de vinagre de manzana con la madre	Elige un smoothie o Cazuela de huevo con pan plano	Camarones estilo asiático, con ensalada y con sopa verde	Sopa de hongos
Domingo	Agua tibia con 1 cucharada de jugo de limón amarillo o 1 cucharada de vinagre de manzana con la madre	Elige un smoothie o Waffles de nuez de India	Huachinango con ensalada y camotes al ghee	Camarones Scampi

# Menú semanal Low carb

HORA	AL DESPERTAR	DESAYUNO 09 A.M.	COMIDA 2 P.M.	CENA 8 P.M.
Lunes	Agua tibia con 1 cucharada de jugo de limón amarillo o 1 cucharada de vinagre de manzana con la madre	Elige un smoothie o Omelette con Hongos	Pollo al limón, con camotes al ghee y ensalada	Calabacitas y jitomates horneados
Martes	Agua tibia con 1 cucharada de jugo de limón amarillo o 1 cucharada de vinagre de manzana con la madre	Elige un smoothie o Frittata de Hongos	Wraps de lechuga y res acompañado de salteado de brócoli	Sopa de verduras con albóndigas de salmón
Miercoles	Agua tibia con 1 cucharada de jugo de limón amarillo o 1 cucharada de vinagre de manzana con la madre	Elige un smoothie o Huevos Revueltos	Lasaña de res con ensalada	Ensalada de Arugula, salmón y cebolla dulce
Jueves	Agua tibia con 1 cucharada de jugo de limón amarillo o 1 cucharada de vinagre de manzana con la madre	Elige un smoothie o Huevos a la mexicana	Brochetas de res asiáticas sobre cama de vegetales	Crepas de yuca con aguacate, arúgula y tocino
Viernes	Agua tibia con 1 cucharada de jugo de limón amarillo o 1 cucharada de vinagre de manzana con la madre	Elige un smoothie o Frittata de Hongos	Huachinango con ensalada y espárragos asados en ghee	Albóndigas de pavo con ensalada de kale
Sabado	Agua tibia con 1 cucharada de jugo de limón amarillo o 1 cucharada de vinagre de manzana con la madre	Elige un smoothie o Waffles de nuez de India	Sopa de verduras con albóndigas de salmón	Tacos de portobello
Domingo	Agua tibia con 1 cucharada de jugo de limón amarillo o 1 cucharada de vinagre de manzana con la madre	Elige un smoothie o Hot cakes de harina de coco	Pescado en salsa de tomate con arroz de coliflor	Ensalada a tu manera

# Menú semanal Low carb

HORA	AL DESPERTAR	DESAYUNO 09 A.M.	COMIDA 2 P.M.	CENA 8 P.M.
Lunes	Agua tibia con 1 cucharada de jugo de limón amarillo o 1 cucharada de vinagre de manzana con la madre	Elige un smoothie o Huevos Revueltos	Brochetas de Pollo con salsa de almendras, con una alcachofa hervida servida con aderezo (aceite de oliva y limón)	Ensalada cobb
Martes	Agua tibia con 1 cucharada de jugo de limón amarillo o 1 cucharada de vinagre de manzana con la madre	Elige un smoothie o Huevos a la mexicana	Pescado empapelado con camotes al ghee	Tacos de portobello
Miercoles	Agua tibia con 1 cucharada de jugo de limón amarillo o 1 cucharada de vinagre de manzana con la madre	Elige un smoothie o Revuelto de tofu	Salmón sobre ensalada tibia de vegetales con arroz de coliflor	Crepas de yuca con aguacate, arúgula y tocino
Jueves	Agua tibia con 1 cucharada de jugo de limón amarillo o 1 cucharada de vinagre de manzana con la madre	Elige un smoothie o Cazuela de huevo con pan plano	Sopa verde y ensalada de kale con albondigas de salmón	Camarones Scampi
Viernes	Agua tibia con 1 cucharada de jugo de limón amarillo o 1 cucharada de vinagre de manzana con la madre	Elige un smoothie o Shakshuka Verde	Pan de carne con ensalada y champiñones asados al gusto	Salteado de brócoli
Sabado	Agua tibia con 1 cucharada de jugo de limón amarillo o 1 cucharada de vinagre de manzana con la madre	Elige un smoothie o Omelette con Hongos	Brochetas de pescado con salsa de almendras sobre cama de acelgas asadas con ajo y ghee	Ensalada a tu manera
Domingo	Agua tibia con 1 cucharada de jugo de limón amarillo o 1 cucharada de vinagre de manzana con la madre	Elige un smoothie o Cazuela de cebolla y albahaca	Lasaña de res con ensalada	Albóndigas de pavo con ensalada de kale