

# MENÚ

Sin gluten 

## Lunes

### Comida

Sopa de remolacha estilo thai.  
Wraps sin gluten de tempe y verduras.

### Cena

Salmón marinado con aguacate y arroz.

## Martes

### Comida

Crema de lentejas rojas.  
Tostadas de boniato con toppings.

### Cena

Aguacates rellenos de quinoa.

## Miércoles

### Comida

Gratinado de coliflor en salsa de tomate.

### Cena

Ensalada caprese vegana.  
Chips de polenta al horno.

## Jueves

### Comida

Ensalada refrescante.  
Pollo robizado con harina de garbanzos y especias.

### Cena

Pizza con base de coliflor

## Viernes

### Comida

Ensalada fácil de rúcula.  
Hamburguesas de polenta y verduras.

### Cena

Lentejas guisadas con parmentier.

## Desayuno

Pan de semillas sin gluten.  
Crema de chocolate para untar.

## Merienda

Crema dulce de boniato y manzana.  
Infusión con galletas sin gluten con gotas de chocolate.

## Consejos

En una dieta equilibrada y sin gluten no pueden faltar buenas fuentes de hidratos de carbono de asimilación lenta, como por ejemplo boniato, arroz integral, patata, para mantener altos y estables tus niveles de energía.

Para hacer empanados o rebozados utiliza pan rallado de maíz o harina de garbanzos.

El tamari te ayuda a potenciar el sabor de tus platos sin gluten.

