

# MENÚ

Low carb 

## Lunes

### Comida

Crema verde de verano.  
Brochetas de pollo con coco y sésamo.

### Cena

Ensalada refrescante.  
Canelones de berenjena y atún.

## Martes

### Comida

Crema de lombarda.  
Cordero con hinojo y patatas al romero.

### Cena

Cebolla tierna asada con green chutney.  
Makis de salmón y aguacate.

## Miércoles

### Comida

Ensalada fácil de rúcula.  
Huevos al plato.

### Cena

Crema de tomate con piñones y alcaparras.  
Ensalada de wakame, tempeh y germinados.

## Jueves

### Comida

Ajorrosa.  
Zoodles de calabacín.

### Cena

Cazuela de verduras.  
Timbal de salmón ahumado con chutney de mango.

## Viernes

### Comida

Pollo asado con ciruelas.  
Guiso de verduras de raíz.

### Cena

Paté de aguacate con crudités.  
Ensalada de tofu ahumado.

## Desayuno

Revuelto de tofu con tomate.  
Brownie de remolacha.

## Merienda

Batido ultranutritivo.  
Smoothie de fresas y anacardos.

## Consejos

Añade grasas saludables provenientes del aceite de oliva o coco, el aguacate, los frutos secos y el pescado azul.  
La base siguen siendo las verduras y hortalizas, añade siempre ensaladas o cremas vegetales y mantente hidratado.  
Evita alimentos ultraprocesados que contengan mucho azúcar, almidones y grasas refinadas.

veritas