

Que tu medicina sea tu alimento, y el alimento tu medicina

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	HORA
¡Hoy te vas a comer el mundo!						7:00 h
Zumo de frutas	Limón c/stevia	Zumo de frutas	Limón c/stevia	Zumo de frutas	Limón c/stevia	7:30 h
Leche vegetal con cereales/muesli	*Té verde y tostadas integrales c/aceite de oliva	Leche vegetal con cereales/muesli	Té verde y tostadas integrales c/aceite de oliva y tomate	Leche vegetal con cereales/muesli	Té verde y tostadas integrales c/aceite de oliva y ajo	8:00 h
PIEZA DE FRUTA: manzana, piña, frambuesa, sandía, arándanos, melocotón, plátano, melón, pera, granada ó BATIDO DE FRUTA						11:00 h
Ensalada multicolor y Arroz basmati	Ensalada c/1/2 aguacate y Pasta integral (pesto/pisto)	Ensalada y Paella vegetal de quinoa	Cous-cous, Trigo sarraceno o Mijo c/ Verduras salteadas	Ensalada y Legumbres (potaje, guiso, puré)	Ensalada, Patatas al horno y alcachofas con ali-oli ...	14:00 h
10-20 minutos de REPOSO, MEDITACIÓN ó SIESTA						
Galletas integrales	Frutos secos	Tortitas de arroz c/Crema de cacao	Yogurt c/muesli	Palitos de zanahoria cruda	Crackers integrales ó Tortitas de arroz c/Paté de olivas ó vegetal	17:00 h Té verde y ***
30 mins de ejercicio aeróbico 3 veces/semana. Horas de mayor rendimiento: de 16 a 19 h						18:00 h
Ensalada verde y **Tortilla de verduras ó Puré de verduras c/huevo duro	Ensalada con tamari y Verduras a la plancha/ al vapor/ a la parrilla	Ensalada con semillas y Crema de verduras (patata, nabo, zanahoria, apio, puerro y jengibre ó calabaza, cebolla, puerro y zanahoria)	1/2 aguacate y Pita vegetal ó Ensalada c/ Guisantes	Ensalada con semillas y Caldo de verduras (col, puerro, apio, nabo zanahoria, cebolla, perejil fresco y jengibre)	Ensalada verde con limón c/**Pescado azul (salmón, caballa, palometa)	20:00 h.
DORMIR AL MENOS 7 HORAS DIARIAS						23:00 h.

*Té verde japonés (opción para “cafeteros” leche vegetal con achicoria).

**Opciones vegetarianas: Tofu con aceite de linaza. Verduras de hojas verdes con nueces/almendras/semillas de chía.

***Combina tus meriendas favoritas en el orden que prefieras.

www.elclubdelasmalasmaneras.com

