nutricionista, psicóloga y keto coach (además de feliz superviviente de cáncer, insulinorresistente con síndrome de ovario poliquístico y ex-gorda-depresiva-polimedicada)

# Mi Epopeya low carb

www.lowcarb.es ínes@lowcarb.es

# EJEMPLO FACILÓN DE MENÚ SEMANAL CETOGÉNICO SIN LÁCTEOS Y OMNÍVORO

| | DESAYUNO | ALMUERZO | CENA |
|---|---|---|---|
| LUNES | Té verde eco con una cucharada de aceite MCT (o agua con zumo de limón o una infusión sin edulcorar) | Coles de Bruselas al vapor<br>Curry de pollo de corral ❄ (con cebollita y leche de coco sin azúcar) | Sopa maravilla con tomillo ❄ (de caldo casero a base de verduras y los huesos del pollo de corral que usaste para el curry, "maravillizado" con semillas de cáñamo) |
| MARTES | Revuelto de espárragos trigueros<br>Puñadito de arándanos frescos<br>Té verde eco con zumo de limón | Cuscús de coliflor ❄ (con mezcla garam masala y las alitas y muslos del pollo de corral de ayer)<br>Puñadito de nueces con chocolate (muy) negro | Ensalada verdíssima con aguacate, pepino, cebolla, mezcla de hoja verde intenso (idealmente con canónigos y rúcula), Sardinas/boquerones a la plancha (o de tarro de cristal) |
| MIÉRCOLES | Té verde eco con una cucharada de aceite MCT (o agua con zumo de limón o una infusión sin edulcorar) | Crema de calabaza con canela<br>Chuletas de cerdo a la plancha | Tortilla de no patatas (de berenjena) con piñones |
| JUEVES | Coco fresco con chocolate negro (mín. 85%) y unas nueces<br>Té verde eco con jengibre | Bacalao con pisto ❄ (con cebolla, calabacín, tomate y pimientos)<br>Huevo escalfado | Crema de hinojo con cebollino fresco ❄<br>Bistec de ternera feliz (idealmente ecológica), sustituible por pato o cordero guisado. |
| VIERNES | Té verde eco con una cucharada de aceite MCT (o agua con zumo de limón o una infusión sin edulcorar) | Crema de col lombarda con pimienta ❄ (sin nata)<br>Pescado azul (caballa, sardinas, boquerones, bonito...) a la plancha (¡es buen día para acercarse a la pescadería!) | Mejillones con picadillo (o berberechos, o almejas, u ostras, ¡o lo que hubiera de oferta y tuviera buena pinta!)<br>Alcachofas al horno (o al microondas, si hay prisa) con pimienta, aceite y sal |
| SÁBADO | Aguacate y kiwi aliñado con mezcla de pipas, semillas y frutos secos<br>Té verde eco o infusión sin edulcorar | "No-arroz" negro de brócoli ❄ (con calamares, sepia o lo que hubiera de oferta)<br>Infusión de tomillo | Tortilla francesa<br>Champiñones salteados con ajo y perejil |
| DOMINGO | Pudding de coco y arándanos<br>Té verde eco con jengibre | Espárragos trigueros salteados<br>Canelones de calabacín con merluciña (u otro pescado blanco que hubiera de oferta) | Estofado de ternera feliz (idealmente ecológica) con menestra de la huerta |

❄ ¡Congela las sobras para tu yo del futuro!