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 ines@lowcarb.es

EJEMPLO SIMPLÓN DE MENÚ SEMANAL OVOLACTEOVEGETARIANO LOW CARB

	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
LUNES	Tortilla rellena de huevo Puñado de **frambuesas**	❄ Crema de calabaza con canela **Berenjena** al horno (o micro) aliñada con **pipas, sal de sésamo y semillas de cáñamo**	❄ *Rísotto ai funghi con parmesano* (de coliflor)
MARTES	Yogur de oveja tuneado (con canela y frutos secos)	**Ensalada arcoíris** (con mezcla de hojas de color intenso, como achicoria, col lombarda y rúcula, con tomate, rabanitos y pepino) **Huevos cocidos**	*Casi-crêpes de harina de sésamo* (con queso y sofrito de pimientos)
MIÉRCOLES	**Tortilla de queso y semillas de lino** **Puñado de arándanos**	**Ensalada** *caprese aguacateada* (vamos, tomate fresco, mozzarella y aguacate) Tallarines de calabacín al pesto (con piñones)	❄ **Berenjenas rellenas** (con setas ricas y queso)
JUEVES	**Kéfir** (con coco fresco, chocolate 100% y frutos secos)	**Aguacate** con **kiwi** ❄ Buñuelos de acelga	❄ **Brócoli al vapor con** margarina sin grasas trans a las finas hierbas
VIERNES	*Frittata* (o tortilla con ínfulas) de champiñones y/o setas ricas Puñado de **fresas**	**Espárragos** (con o sin mayonesa o romesco) ❄ Pizza (con masa de aguacate *low carb*)	Crudités con dip de yogur **Alcachofas al horno**
SÁBADO	Pancakes de coco con **Kiwi**	❄ **Canelones de berenjena** (con mozzarella, parmesano y salsa de tomate casera)	❄ **Pimientos al horno** *Soufflé* de queso low carb
DOMINGO	*Clafoutís* low carb (idealmente de arándanos y/o frambuesas) Café a prueba de balas	Abeba gomen etíope (coliflor con coco) **Quesico** rico	Nachos *low carb* con guacamole Tomates rellenos (de pisto y "no-arroz" de semillas de cáñamo)

❄ ¡Congela las sobras para tu yo del futuro!