



 www.lowcarb.es

 ines@lowcarb.es

Ketófila

EJEMPLO SIMPLÓN DE MENÚ SEMANAL BAJO EN CARBOHIDRATOS PALEO (SIN LÁCTEOS) PARA OMNÍVOROS

	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
LUNES	<u>Barritas de chocolate 99%, coco y frutos secos</u> (hechas por tu yo previsor de ayer)	<u>Ensalada verdísima</u> (con kiwi, aguacate y mezcla de hojas de color verde intenso, como canónigos o rúcula) ❄️ <u>Pollo al horno</u> (que convenientemente sobró del almuerzo de ayer o congelasteis la semana pasada)	<u>Sopa de ajo castellana con huevo</u>
MARTES	<u>Revuelto de espárragos trigueros</u> Puñado de arándanos	<u>Tabulé de semillas de cáñamo</u> <u>Sardinas, boquerones, anchoas</u> (o lo que fuere que encuentres de oferta/apetozca)	<u>Fajitas de jamón</u> (rellenas con verduras diversas y los últimos restos de pollo)
MIÉRCOLES	Huevos duros con atún (fríos de nevera están buenísimos)	<u>Ensalada arcoíris</u> (con hojas rojas, tipo col lombarda, achicoria, aguacate, rabanitos y nueces de macadamia) ❄️ <u>Pota encebollada</u>	<u>Salchichas</u> (de las buenas) con <u>setas shiitake</u> salteadas
JUEVES	<u>Salmón con aguacate</u> Puñado de frambuesas	❄️ <u>Crema de col lombarda</u> <u>Tortilla de no-patatas</u>	❄️ <u>Moluscos a la plancha</u> con ajo y perejil (navajas, ostras, almejas, mejillones, sepia o calamares) <u>Pimientos al horno</u> (idealmente pelados y sin pepitas)
VIERNES	<u>Huevos con berenjena</u> (listos en 8 minutos de reloj)	❄️ <u>Cuscús de coliflor</u> ❄️ <u>Merluza a la plancha</u>	<u>“No-pasta” con casi-pesto</u> <u>Hamburguesa de ternera</u>
SÁBADO	<u>Huevos estrellados</u> Puñado de fresas	❄️ <u>Abeba gomen etíope</u> (coliflor con coco) ❄️ <u>Croquetas paleo de pollo</u>	<u>Sushi sin arroz</u> (de semillas de cáñamo)
DOMINGO	<u>Pancakes de coco</u> con canela de Ceylán y arándanos	<u>Crema de espárragos trigueros</u> ❄️ <u>Paletilla de cordero al horno o chuletitas a la plancha</u>	<u>Esqueixada</u> (ensalada fresquita de bacalao)

❄️ ¡Congela las sobras para tu yo del futuro!