



 www.lowcarb.es

 ines@lowcarb.es

Ketófila

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 <u>Curry de pollo de corral</u> ❄️ (con cebollita y leche de coco sin azúcar)	<u>Sopa maravilla con tomillo</u> ❄️ (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	<u>Revuelto de espárragos trigueros</u> Puñadito de arándanos frescos Té verde eco con zumo de limón	<u>Cuscús de coliflor</u> ❄️ (con mezcla garam masala y las alitas y muslos del pollo de corral de ayer) Puñadito de nueces con chocolate (muy) negro	<u>Ensalada verdísima</u> 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)	<u>Crema de calabaza con canela</u> Chuletas de cerdo a la plancha	<u>Tortilla de no patatas (de berenjena) con piñones</u>
JUEVES	Coco fresco con chocolate negro (mín. 85%) y unas nueces Té verde eco con jengibre	Bacalao con pisto ❄️ (con cebolla, calabacín, tomate y pimientos) Huevo escalfado	<u>Crema de hinojo con cebollino fresco</u> ❄️ Bístec 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)	<u>Crema de col lombarda con pimienta</u> ❄️ (sin nata) Pescado azul (caballa, sardinas, boquerones, bonito...) a la plancha (ies buen día para acercarse a la pescadería!)	<u>Mejillones con picadillo</u> (o berberechos, o almejas, u ostras, io lo que hubiera de oferta y tuviera buena pinta!) Alcachofas al horno (o al microondas, sí hay prisa) con pimienta, aceite y sal
SÁBADO	Aguacate y kiwi aliñado con mezcla de pipas, semillas y frutos secos Té verde eco o infusión sin edulcorar	<u>"No-arroz" negro de brócoli</u> ❄️ (con calamares, sepía o lo que hubiera de oferta) Infusión de tomillo	Tortilla francesa Champiñones salteados con ajo y perejil
DOMINGO	<u>Pudding de coco y arándanos</u> Té verde eco con jengibre	Espárragos trigueros salteados <u>Canelones de calabacín</u> con merlucciña (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!