



 www.lowcarb.es

 ines@lowcarb.es

Ketófila

EJEMPLO SIMPLÓN DE MENÚ SEMANAL OVOLACTEOVEGETARIANO LOW CARB

	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
LUNES	<u>Tortilla rellena de huevo</u> Puñado de frambuesas	 <u>Crema de calabaza con canela</u> Berenjena al horno (o micro) aliñada con pipas, sal de sésamo y semillas de cáñamo	 <u>Risotto ai funghi con parmesano</u> (de colíflor)
MARTES	<u>Yogur de oveja tuneado</u> (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	<u>Casi-crêpes de harina de sésamo</u> (con queso y sofrito de pimientos)
MIÉRCOLES	Tortilla de queso y semillas de lino Puñado de arándanos	Ensalada <u>caprese aguacateada</u> (vamos, tomate fresco, mozzarella y aguacate) <u>Tallarines de calabacín al pesto</u> (con piñones)	 Berenjenas rellenas (con setas ricas y queso)
JUEVES	Kéfir (con coco fresco, chocolate 100% y frutos secos)	Aguacate con kiwi  <u>Buñuelos de acelga</u>	 Brócoli al vapor con <u>margarina sin grasas trans a las finas hierbas</u>
VIERNES	<u>Fríttata</u> (o tortilla con infulas) de champiñones y/o setas ricas Puñado de fresas	Espárragos (con o sin mayonesa o <u>romesco</u>)  <u>Pizza</u> (con masa de aguacate low carb)	<u>Crudités con dip de yogur</u> Alcachofas al horno
SÁBADO	<u>Pancakes de coco</u> con Kiwi	 Canelones de berenjena (con mozzarella, parmesano y salsa de tomate casera)	 Pimientos al horno <u>Soufflé de queso low carb</u>
DOMINGO	<u>Clafoutís low carb</u> (idealmente de arándanos y/o frambuesas) <u>Café a prueba de balas</u>	<u>Abeba gomen etíope</u> (colíflor con coco) Quesíco rico	<u>Nachos low carb con guacamole</u> <u>Tomates rellenos</u> (de pisto y “no-arroz” de semillas de cáñamo)

 ¡Congela las sobras para tu yo del futuro!