



Ketófila

 www.lowcarb.es

 ines@lowcarb.es

EJEMPLO SIMPLÓN DE MENÚ SEMANAL BAJO EN CARBOHIDRATOS CON LÁCTEOS PARA OMNÍVOROS

	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
LUNES	<u>Frittata di qualcosa</u> (vamos, una tortilla con ínfulas italianas, de calabacín, berenjena, espinacas o lo que tengáis) Puñado de bayas	<u>Crema de calabaza con canela</u> Pescado azul a la plancha (como el bonito, la caballa, la melva, etc. fresco de temporada o en aceite de oliva e idealmente en tarro de cristal)	 <u>Curry de pollo</u> Brócoli al vapor (o al micro a máxima potencia si hay prisa - se hace en apenas 4-5 minutos)
MARTES	<u>Caprese aguacateada</u> (lo que vendría a ser una ensaladica de mozzarella, tomate fresco y aguacate)	<u>Lasaña de calabacín con carne de cerdo y ternera</u>	Ensalada arcoíris (mezcla de hojas coloradas, como col lombarda o achicoria, tomate y rabanitos) con bacalao, merluza o cualquier pescado blanco a la plancha
MIÉRCOLES	<u>Yogur con canela, bayas y frutos secos</u>	 Salmón fresco a la plancha Setas y/o espárragos salteados	Tortilla de calabacín con cebolla sofrita y jamón crujientito
JUEVES	Huevos duros con atún y aguacate aliñado	Alcachofas al horno (o al micro) con sal y pimienta Calamares a la plancha	<u>Ensalada César</u> (con torreznillos y nueces)
VIERNES	Kéfir con coco rallado, chocolate negro y frutos secos (alegremente sustituible por otro yogur)	<u>Ensalada verdísima</u> (mezcla de hojas de color verde intenso, como canónigos o rúcula, con kiwi, pepino y aguacate) Bistec de ternera feliz	<u>Nachos con guacamole</u>  <u>Crema de hinojo</u>
SÁBADO	<u>Huevos al nido con no-patata paja de puerro</u> Puñado de frambuesas	 Pollo (con la piel) rustido o al horno  <u>Puré de colíflor</u> con champiñones	<u>Tartar de aguacate y tomate</u> con semillas de cáñamo  <u>Croquetas paleo de salmón</u>
DOMINGO	<u>Sobaos pasiegos low carb</u>	<u>Crudités con baba ganoush</u>  Costillas de cordero	 <u>Crema de col lombarda</u> Regalico dominguero de quesico rico

 ¡Congela las sobras para tu yo del futuro!