



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Desayuno



Porridge de avena con cacahuètes y chocolate



Granola con puré de manzana



Tortitas de avena y yogur



Granola de calabaza



Porridge de avena con manzana



Crepes de harina integral



Gofres de cacao y plátano

Comida



Arroz con frijoles y pimientos



Ensalada de lentejas y nueces



Guiso de alubias blancas y verduras



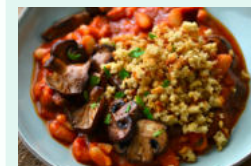
Hamburguesa de garbanzos y curry



Guiso de setas y alubias



Ensalada De Boniato Y Garbanzos Crujientes



Caldo de champiñones

Merienda



Galletas de centeno y semillas



Galletas De Avena Y Plátano



Hummus de zanahoria y lentejas



Empanadillas de calabacín y zanahoria



Galletas de garbanzo

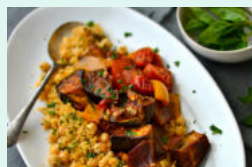


Pan de plátano, avena y nueces



Tortitas de proteína y de avena

Cena



Berenjena asada con cuscús de garbanzos



Curry de verduras y tofu



Buñuelos de puerro y calabacín



Ensalada de frijoles negros y mango



Guiso de cacahuètes y boniatos



Cuscús con Calabaza sada y Coliflor



Mini quiches de tofu y espinacas