



# LUNES



## DESAYUNO

Tortilla con queso y eneldo (FREE HC)

Café de soja con cacao 100% y eritritol (5 gr de HC)



## MEDIA MAÑANA

Manzana + frutos secos y/o alimentos free

(Entre 15 y 20 gr de HC)

## COMIDA

Col rizada con longaniza



(Preparo 400 gr de col que son 16 gr de HC. Me salen tres servicios así que 5 gr de HC por comida)

Dos rebanadas de pan *Jean Pierre* (10 gr de HC)

## MERIENDA

Manzana + frutos secos y/o alimentos free

(Entre 15 y 20 gr de HC)

## CENA

Guisantes con Jamón (100 gr de guisantes son 10 gr de HC)

Ensalada de berros y rúcula (FREE HC)

"Caldo especiado" (FREE HC)





# MARTES



## DESAYUNO

Puñado de nueces y almendras (FREE HC)

Café de soja con cacao 100% y eritritol (5 gr de HC)



## MEDIA MAÑANA

Manzana + frutos secos y/o alimentos free

(Entre 15 y 20 gr de HC)

## COMIDA

Hummus con aceitunas kalamata

(125 gr de Hummus son 10 gr de HC)

"Picos" 100% integrales (40 gr de picos aprox 28 gr HC)



## MERIENDA

Manzana + frutos secos y/o alimentos free

(Entre 15 y 20 gr de HC)

## CENA

Salmon con mayonesa y eneldo (FREE HC)

Sopa de quinoa con verduras

(25 gr equivalen a 12 gr de HC)



Ensalada kale, berros y rúcula (FREE HC)



# MIERCOLES



## DESAYUNO

Tortilla de atún (FREE HC)

Café de soja con cacao 100% y eritritol (5 gr de HC)



## MEDIA MAÑANA

Manzana + frutos secos y/o alimentos free

(Entre 15 y 20 gr de HC)

## COMIDA

Garbanzos con bacalado

(400 gr de garbanzos son 48 gr de HC. Para dos personas salen 24 gr de HC)

Dos rebanadas de pan *Jean Pierre* (10 gr de HC)

## MERIENDA

Manzana + frutos secos y/o alimentos free

(Entre 15 y 20 gr de HC)

## CENA

Gulas al ajillo

(Por cada 100 gr salen unos 5 gr de HC. Buscar marca que no lleve glutamato)

Crema piccola italia

(Info en la parte final de la entrada)





# JUEVES



## DESAYUNO

Tortitas proteicas "PROZIS"

(25 gr de producto = 11 gr de HC)



Café de soja con cacao 100% y eritritol (5 gr de HC)



## MEDIA MAÑANA

Manzana + frutos secos y/o alimentos free

(Entre 15 y 20 gr de HC)

## COMIDA

Tortilla de patata y cebolla

(400 gr de tortilla son 40 gr de HC)

Parrochas/Sardinas (FREE HC)

## MERIENDA

Manzana + frutos secos y/o alimentos free

(Entre 15 y 20 gr de HC)

## CENA

Mega ensalada (kale, rúcula, berros, cebolla, atún, queso fresco, anchoas, aceitunas)

(Dependiendo de la cantidad de kale y cebolla se podría contabilizar 5 gr de HC)

"Caldo especiado" (FREE HC)





# VIERNES



## DESAYUNO

Tortilla con queso y eneldo (FREE HC)

Café de soja con cacao 100% y eritritol (5 gr de HC)



## MEDIA MAÑANA

Manzana + frutos secos y/o alimentos free

(Entre 15 y 20 gr de HC)

## COMIDA

Spaguettis 100% integrales boloñesa

(Uso 50 gr = 30-35 gr HC de pasta cruda. Le sumo 5 gr de HC de la salsa boloñesa por la zanahoria y el tomate natural)

Yogur natural (5 gr de HC)

## MERIENDA

Manzana + frutos secos y/o alimentos free

(Entre 15 y 20 gr de HC)

## CENA

Tostas de pan *Jean Pierre* de lo que se me tercie en ese momento. (10 gr de HC)

Queso curado con AOVE y pimenton (FREE HC)

Alcachofas rehogadas con ajo (100 gr = 5 gr HC)



# SABADO



## DESAYUNO

"Guarrindongadas" bajas en HC de Diabetika

Café de soja con cacao 100% y eritritol (5 gr de HC)



## MEDIA MAÑANA

Manzana + frutos secos y/o alimentos free

(Entre 15 y 20 gr de HC)

## COMIDA

Lasaña de espinacas

(9 placas: 100 gr son 73 gr de HC aprox / Bechamel: 20 gr HC = Salen 3 comidas cada una de unos 30 gr de HC)



Pollo o pavo a la plancha (FREE HC)

## MERIENDA

Manzana + frutos secos y/o alimentos free

(Entre 15 y 20 gr de HC)

## CENA

Crema de tomate



(Usado 1 kg de tomates en la receta: 40 gr de HC. Habría que calcular las raciones individuales)

Dorada a la plancha (FREE HC)



# DOMINGO



## DESAYUNO

Puñado de nueces y almendras (FREE HC)

Café de soja con cacao 100% y eritritol (5 gr de HC)



## MEDIA MAÑANA

Manzana + frutos secos y/o alimentos free

(Entre 15 y 20 gr de HC)

## COMIDA

Lentejas "estilo indio"



(Seguir receta. Por ración salen 80 gr de lentejas = 38 gr de HC)

Dos rebanadas de pan *Jean Pierre* (10 gr de HC)

## MERIENDA

Manzana + frutos secos y/o alimentos free

(Entre 15 y 20 gr de HC)

## CENA

Puré "combo" de: apio, puerro, zanahoria, cebolla y espinacas.



(Seguir receta y raciones correspondientes)

Lata de mejillones y/o calamares (FREE HC)