

Ejemplo de menú elaborado para los primeros 7 días

FASE 1 (VER RECETARIO B15)

	DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDA	CENA
LUNES	Infusión permitida con galletas de arroz con jamón/ pasta de maní y banana	Pollo rebozado con ensalada verde y zanahoria	Infusión con panqueque de claras con tofu	Fideos de arroz con salsa de verduras (p.32)
MARTES	Licuada detox (p.11) con 2 galletas de arroz jamón y claras.	Pescado al horno con arroz primavera (p.27)	Licuada de bebida vegetal y banana con galletitas dulces o saladas (p.15)	Sopa de zapallo y choclo (p.31), tofu marinero (p.48) o atún y ensalada (p.36)
MIÉRCOLES	Infusión con omelette de claras (p.17) Y nueces	Pastel de pollo y de zapallo cabutia (p.29)	Mateco o infusión con 2 rodajas de budín huevote (p.13)	Hamburguesa de quinoa (p.33) con budín de verduras
JUEVES	Infusión con omelette de claras (p.17) Y nueces	Canelones con salsa blanca o de tomate con Albahaca (p.42)	Mateco con arepas y jamón y rúcula o panqueque (p.19) con pasta de maní/ mermelada	Atún con arroz, lentejas y verduras
VIERNES	Licuada de leche de almendras y frutos rojos (P.11) más 1 mugcake (p.22)	Fideos de arroz con mariscos (p.32)	Chia pudding con fruta permitida	Chop suey (p.38)
SÁBADO	Jugo de zanahorias con omelette de claras, tofu y/o jamón. Nueces.	Hamburguesa de atún y zapallo con tomate y verduras hervidas (p.39)	Mateco con bizcochuelo (p.16)	Picada saludable (p.30), Más pizza de quinoa con vegetales
DOMINGO	Arroz o quinoa Con leche vegetal y canela (P.12).	Pollo al horno con verduras al horno (p.37)	Infusión con 2 rebanadas de huevote (p.13)	Tarta de verdura (p.28),Y sardinas
Snacks o colaciones	Frutas permitidas, aceitunas, pochoclos (hechos con maiz pisingallo), bastones de pollo, pepino, zanahoria con untables caseros, sardinas, atún, semillas, etc.			