

MENÚ SEMANAL PARA PERSONAS CON DIABETES TIPO 2

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<p>Café con leche</p> <p>Tostada 100% integral con aguacate, queso fresco y tomate</p>	<p>Café solo</p> <p>Bol de yogur natural proteico con arándanos, frambuesas y anacardos tostados</p>	<p>Café con leche</p> <p>Huevos revueltos, acompañado de 1 tostada de pan 100% integral con aceite y tomate</p>	<p>Café con leche</p> <p>Porridge de avena con proteína whey, frutos rojos y nueces</p>	<p>Café solo</p> <p>Bol de yogur natural proteico con manzana, almendras y canela</p>	<p>Café con leche</p> <p>Tostada 100% integral con aguacate, salmón ahumado y tomate</p>	<p>Café con leche</p> <p>Porridge de avena con proteína whey, plátano y almendras</p>
<p>Revuelto de champiñones con huevo + Lubina a la plancha, acompañado de patata cocida</p> <p>1 manzana</p>	<p>Crema de calabacín + Pisto de verduras con quinoa y bacalao</p> <p>1 naranja</p>	<p>Ensalada de garbanzos sobre base de canónigos, pimientos del piquillo, atún y huevo cocido</p> <p>2 mandarinas</p>	<p>Ensalada de tomate y mozzarella + Lomo de cerdo con menestra de verduras</p> <p>1 taza de uvas</p>	<p>Ensalada de brotes tiernos, tomate, rulo de cabra y nueces + Albóndigas de atún al horno, en salsa de tomate</p> <p>1 pera</p>	<p>Ensalada de tomate + Wok de verduras con gambas y arroz basmati</p> <p>1 manzana</p>	<p>Crema de calabaza con taquitos de jamón + Tortilla de patata cocida y espinacas</p> <p>1 kiwi</p>
<p>Queso batido con arándanos y 1 onza de chocolate 85%</p>	<p>Tomatitos cherry con mozzarella + 1 infusión de canela</p>	<p>Café descafeinado con leche + 1 plátano con 1 cucharada de crema 100% cacahuetes</p>	<p>Yogur proteico de chocolate +1 kiwi</p>	<p>2 tostadas de pan tipo wasa con queso cottage y 1/2 aguacate + 1 infusión</p>	<p>1 yogur tip kéfir natural con 1 onza de chocolate 85% cacao</p>	<p>2 rodajas de piña con canela +1 queso batido con un puñado de nueces</p>
<p>Wok de verduras con gambas + Pechuga de pollo con curry</p> <p>1 yogur natural</p>	<p>Revuelto de espinacas con huevo + Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>2 rodajas de piña con canela</p>	<p>Ensalada de brotes tiernos, maíz, tomate, zanahoria, remolacha, queso fresco, tiras de pechuga de pollo y aguacate</p> <p>1 yogur natural</p>	<p>Ensalada de tomate y anchoas + Tortilla de espárragos trigueros</p> <p>1 yogur tipo kéfir con un puñado de arándanos</p>	<p>Ensalada de tomate y anchoas + Merluza al papillote sobre base de calabacín y zanahoria</p> <p>1 kiwi</p>	<p>Carpaccio de calabacín+ Berenjenas rellenas de pollo</p> <p>1 yogur natural</p>	<p>Ajetes con espárragos y gambas + Solomillo de pavo a la plancha</p> <p>1 naranja</p>