RETO

Nutr& mamá

MODERNA

IDEAS DE MENÚS

100% aptas para toda la familia

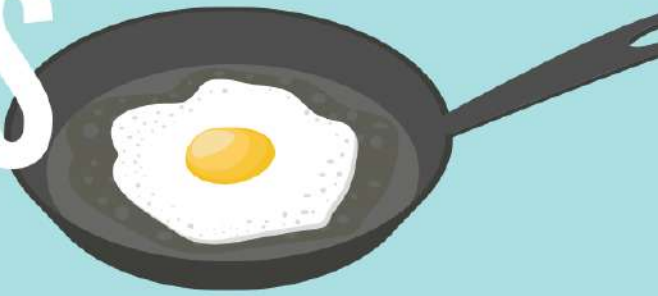
RETO

Nutr& mamá

MODERNA

® Todos los derechos reservados.
Prohibida su reproducción y/o ventas total o parcial.
El contenido de este libro es puramente informativo por lo que no debe usarse
como sustituto de recomendaciones médicas ni nutricionales,
diagnósticos, o tratamientos profesionales.

Ideas de DESAYUNOS



Huevos fritos con bacon o jamón serrano

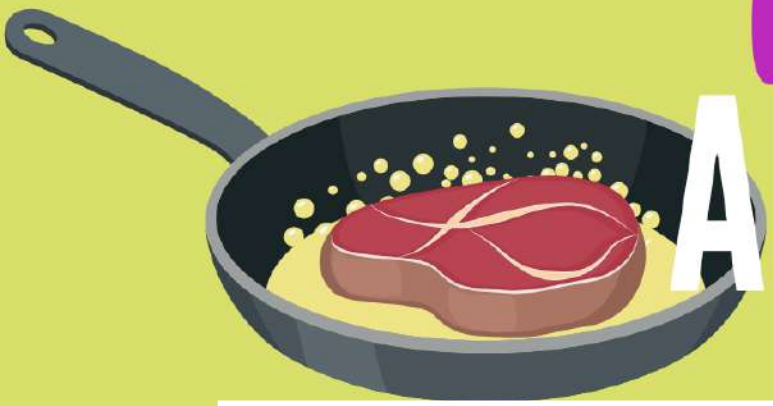
Huevos revueltos con camarones

- Huevos duros con atún
- Trocitos de aguacate con limón

Pollo desmenuzado mezclado con aguacate, aceite de oliva y sal marina

- Hamburguesitas de salmón
- Queso en trocitos

Estas son solo algunas ideas que puedes adaptar en función de tus gustos, necesidades y objetivos



Ideas de ALMUERZOS

- Hamburguesitas de carne con hígado molido
- Brócoli salteado con mantequilla y ajo

- Muslos de pollo al horno con mantequilla
- Bastones de zanahoria con dip de queso crema, cilantro y ajo

- Carne mechada (o desmenuzada)
- Aguacate con limón
- Puré de coliflor

- Pinchitos de salmón (o cualquier pescado)
- Espárragos salteados con aceite de coco

- Coles de bruselas salteadas con bacon en trocitos

Estas son solo algunas ideas que puedes adaptar en función de tus gustos, necesidades y objetivos

Ideas de CENAS

Caldo de hueso con trocitos de pollo, aguacate, cilantro y limón

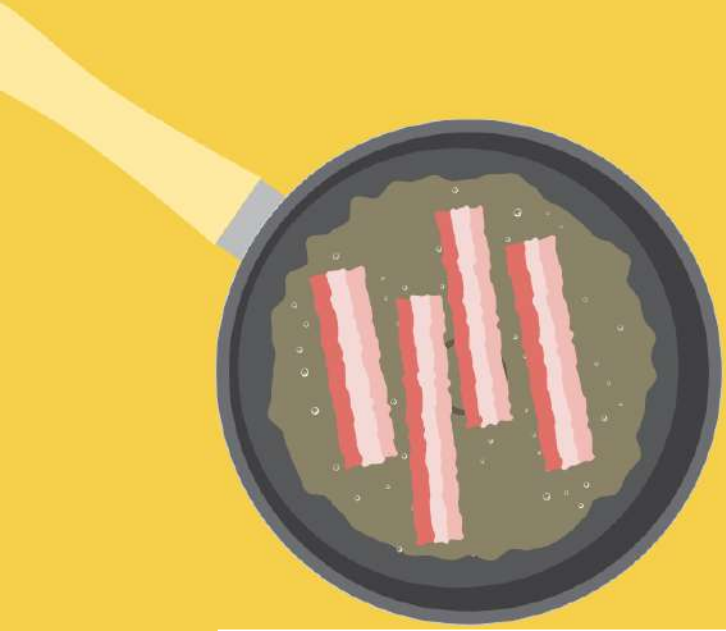
Huevos duros rellenos de atún y mostaza

Aguacate relleno de ensalada de pollo y queso crema

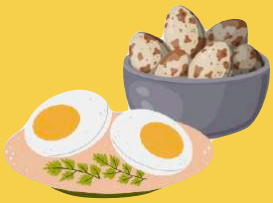
Brócoli salteado con bacon en trocitos

- Hamburguesitas de pescado molido
- Arroz de coliflor

Estas son solo algunas ideas que puedes adaptar en función de tus gustos, necesidades y objetivos



Ideas de SNACKS



Huevos duros de codorniz
(Puedes agregar aceite de oliva y sal o con dip de queso crema y mostaza)

Rollitos de jamón serrano con queso
(También pueden ser tiras de tocino o únicamente jamón serrano)

Quesos
(Puede ser cualquier queso según tolerancia)

Plato de aceitunas con limón y aceite de oliva
(También puede ser rodajas de aguacate con limón o cualquier fruta de temporada y producida localmente)

Yogur
(Siempre y cuando sea 'plain' y que no tenga azúcar añadido)

Estas son solo algunas ideas que puedes adaptar en función de tus gustos, necesidades y objetivos