

VIVA FELIZZ



Dieta Paleolítica

**Menú
Semanal**

Lunes

Desayuno: 2 huevos

Té Verde

1 Taza de leche de coco+2 cucharas de avena+20 gramos de nueces mixtas

Entre comidas: 1 Manzana

Almuerzo: 100 Gramos de Carne

Ensalada Verde a voluntad

Quinoa

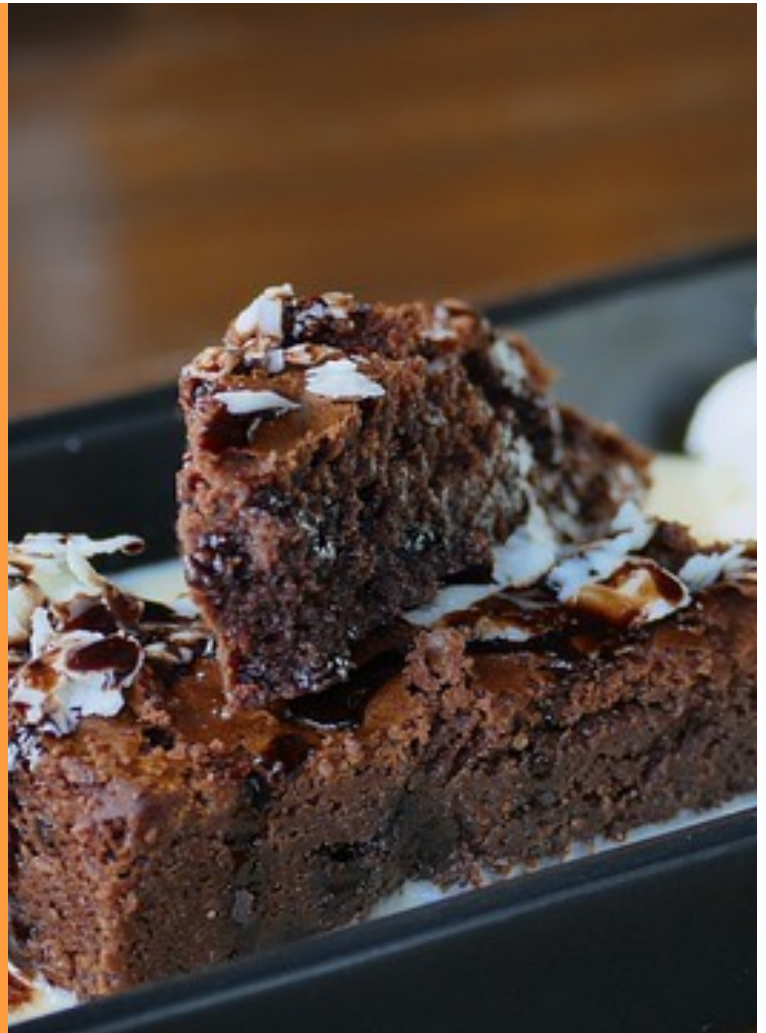
Entre Comidas: 1 pedazo de pastel de chocolate (sin harina, sin leche, sin azúcar)

Té de Canela

Cena : 100 gramos de pollo a la plancha

Ensalada verde a

voluntad+limón+aceite



Martes

Desayuno: 3 Panqueques de Avena

1 cucharada de Miel

Té Verde

Entre comidas: 1 Kiwi

Almuerzo: 100 Gramos de Pollo

1 taza de calabaza

Ensalada Verde a voluntad

Entre Comidas: 1 Taza de Gelatina de Fresa Natural

Cena : 2 Filetes de pescado

Ensalada verde a

voluntad+limón+aceite



Miércoles

Desayuno: 2 Huevos con Pollo
Espinaca
Té de canela

Entre comidas: 1 Rebanada de Melón
/ 1 Manzana

Almuerzo: 1 Filete de Salmón
Hongos (de su preferencia)
Ensalada Verde a voluntad

Entre Comidas: 1 Taza de Gelatina
de Mango con Grenetina natural

Cena : 2 Sopa Carne Molida con
Legumbres



Jueves

Desayuno: 2 huevos+salsa verde
Cocida
Té Verde

Entre comidas: 1 Manzana

Almuerzo: 100 Strogonoff de Pollo
Papas Cocidas
Ensalada Verde a voluntad
Quinoa

Entre Comidas: 1 pedaçõ de pastel
plátanos con frutas secas

Cena : 100 gramos de Costilla de
Cerdo Asada



Viernes

Desayuno: 1 Omelete con 2
huevos+tomate+hongos
Té de su preferencia

Entre comidas: 4 Fresas

Almuerzo: Pollo Asado
Ensalada Verde con zanahoria
rallada+limón+mayonesa casera

Entre Comidas: 2 trufas de chocolate
con avellanas sin lactosa, sin azúcar

Cena : 1 hamburguesa de Carne
Molida Casera
1 huevo poche
Ensalada verde a
voluntad+limón+aceite



Sábado

Desayuno: 3 panqueques de Plátanos
1 Cuchara de miel
4 fresas
Té verde

Entre comidas: 20 gramos de Nueces
Mixtas

Almuerzo: 100 gramos Pechuga de
Pollo al curry
Puré de camote con leche de coco
Ensalada verde a
voluntad+limón+aceite

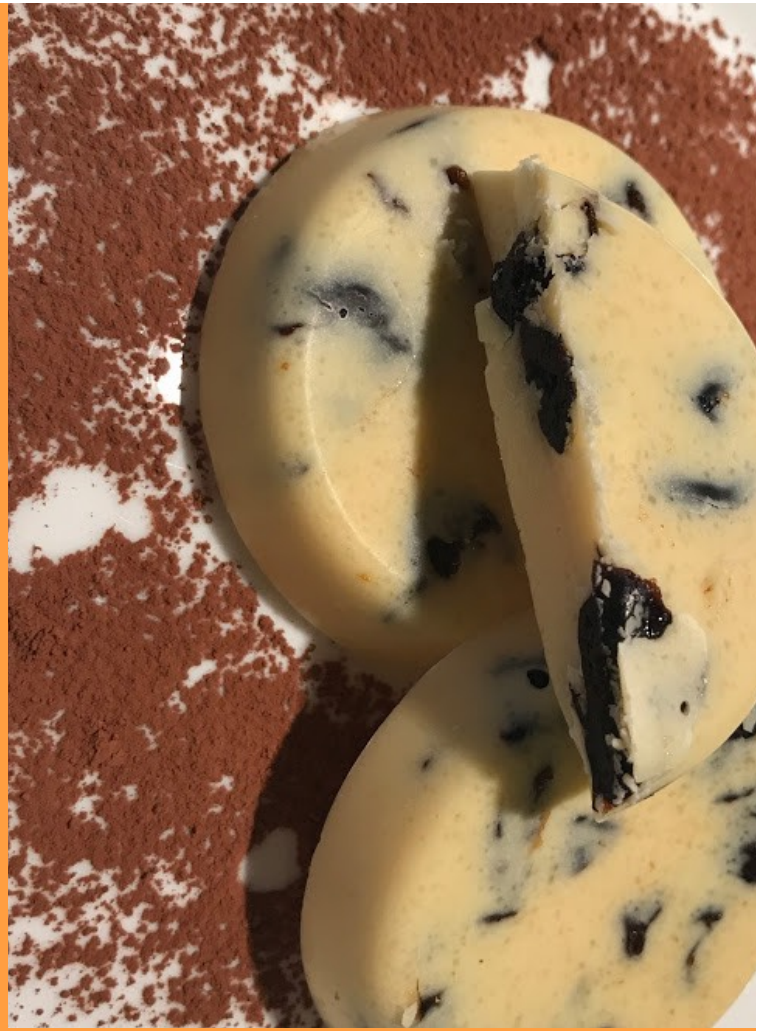
Entre Comidas: 2 Bombones de coco
sin leche, sin azúcar.

Cena : 100 gramos de Carne a la
plancha
Ensalada Verde a voluntad



Domingo

Elegir las opciones que más te gustaron de los días anteriores.



Clica en los nombres de recetas con **enlace**, para irse a la página



Menú Semanal- Dieta Paleolítica

30 de agosto de 2018

Disponibilizado por [VivaFelizz.com](https://vivafelizz.com)
<https://vivafelizz.com>

