

PLAN DE MENÚ SEMANAL DEL 14 AL 20 FEBRERO

una pizca de  Luna

LUNES 14 FEBRERO	MARTES 15 FEBRERO	MIÉRCOLES 16 FEBRERO	JUEVES 17 FEBRERO	VIERNES 18 FEBRERO	SÁBADO 19 FEBRERO	DOMINGO 20 FEBRERO
DESAYUNO Yogurt con fruta y granola de Semillas y Nueces	DESAYUNO Tajada de pan con mantequilla de maní/almendra con fruta fresca encima	DESAYUNO Avena con yogurt (overnight oat)	DESAYUNO Tajada de pan con huevo y aguacate	DESAYUNO Smoothie Bowl de frutas	DESAYUNO Panqueques de avena y banano	DESAYUNO Waffles saludables
LUNCH Tacos de Pescado	LUNCH Pechugas de pollo al horno con salsa mostaza miel	LUNCH Tortitas de atún con salsa de yogurt	LUNCH Albóndigas estilo suecas	LUNCH Falafels con salsa de Yogurt Limón	LUNCH Ensalada Tex Mex de Quinoa	LUNCH Carne Asada con Chimichurri y ensalada de papas
CENA Sopa de Zanahorias	CENA Chilaquiles al horno con salsa verde	CENA Arroz frito casero	CENA Quesadillas de Frijoles y maíz con salsa de cilantro	CENA Pizza light de Pesto y Mozzarella	CENA Pedir comida o salir a comer	CENA Ensalada de Garbanzos

Snacks: Powerballs, Muffins de banano increíblemente saludables, Muffins de Zanahoria con Avena, Zanahorias con Hummus, Frutas con Mantequilla de maní