

Día 1



HONGOS ASADOS AL AJO CON TOCINO

Libro de Recetas A - Pág.95

Desayuno



CARNE CON CALABACÍN

Libro de Recetas A Pág. 35

Cena

ENSALADA CÉSAR

Libro de Recetas B - Pág. 13



Almuerzo

SNACK DE FRUTA Y NUECES

Libro de Recetas A - Pág. 7



Snack (opcional)

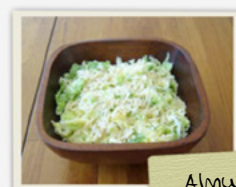
Día 2



Desayuno

OMELETTE DE SALMÓN AHUMADO Y CEBOLLÍN

Libro de Recetas B - Pág. 61



Almuerzo

ENSALADA DE COL CHINA CON ALMENDRAS

Libro de Recetas A - Pág. 11



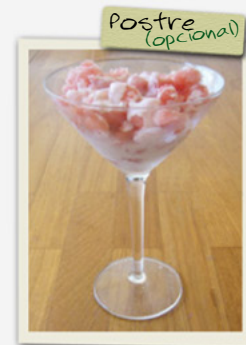
Cena

HIELO DE SANDÍA CON LECHE DE COCO

Libro de Recetas A - Pág. 69

GUISADO DE TERNERA Y HONGOS

Libro de Recetas B - Pág. 35



Postre (opcional)

Día 3

SÁNDWICH DE ATÚN Y HUEVO

Libro de Recetas B - Pág. 95

Desayuno



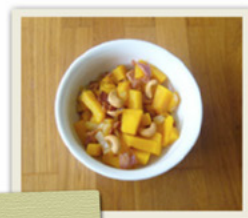
Cena

BROCHETAS DE CORDERO Y PIMIENTO

Libro de Recetas A - Pág. 35

COMIDA RÁPIDA - CALABACÍN Y TOCINO

Libro de Recetas B - Pág. 42



Almuerzo

SEMÁFOROS

Libro de Recetas B - Pág. 73



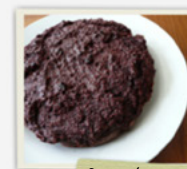
Postre (opcional)

Día 4

ENSALADA DE ATÚN Y MANZANA

Libro de Recetas B - Pág. 53

Almuerzo



Postre (opcional)

PASTEL DE REMOLACHA Y CHOCOLATE

Libro de Recetas B - Pág. 87

SÁNDWICH DE TOCINO Y PUERRO

Libro de Recetas B - Pág. 97

Desayuno



Cena

CORDERO MARROQUÍ CON CALABAZA

Libro de Recetas A - Pág. 38

Día 5



Desayuno

HUEVOS REVUELTOS CON HONGOS Y PIÑONES

Libro de Recetas A - Pág. 86



Cena

SOPA DE ESPINACAS Y ESPÁRRAGOS

Libro de Recetas B - Pág. 28



Postre (opcional)



Almuerzo

ENSALADA SABROSA DE POLLO

Libro de Recetas B - Pág. 15

CREMA DE COCO Y LIMA

Libro de Recetas B - Pág. 65

Día 6



Desayuno

FRITURAS DE VERDURAS

Libro de Recetas A - Pág. 92



Almuerzo

PESCADO CON TOMATE Y ALMENDRAS

Libro de Recetas B - Pág. 53



Postre (opcional)

BARRITA DE CHOCOLATE Y COCO

Libro de Recetas B - Pág. 98



Cena

FOCACCIA DE TOCINO, HONGOS Y PESTO

Libro de Recetas A - Pág. 103

Día 7

Desayuno



**BROCCOLINI
ENVUELTOS EN
TOCINO CON
PIÑONES Y SOYA**

Libro de Recetas A - Pág. 90

**HIELO DE PIÑA,
LIMA Y COCO**

Libro de Recetas A - Pág. 68



Postre
(opcional)

Almuerzo

**ENSALADA DE
POLLO Y PECANAS**

Libro de Recetas A - Pág. 15



Cena

OMELETTE DE CALABACÍN

Libro de Recetas B - Pág. 62

Día 8

Desayuno



**HUEVOS REVUELTOS
CON ALBAHACA Y
NUECES**

Libro de Recetas A - Pág. 87



+



Snack
(opcional)

**GALLETAS DE SEMILLAS DE
AMAPOLA CON SALSA DE PISTACHOS**

Libro de Recetas B- Pág. 10 & Pág. 6

Almuerzo



**ENSALADA DE
REMOLACHA Y NUECES**

Libro de Recetas A - Pág. 17



Cena

**PICADILLO DE
ALBÓNDIGAS**

Libro de Recetas B - Pág. 36

Día 9

OMELETTE DE VERDURAS Y NUECES

Libro de Recetas A - Pág. 62

Desayuno



Cena

PESCADO CON MAYONESA DE AJO Y ALBAHACA

Libro de Recetas A - Pág. 53

Almuerzo

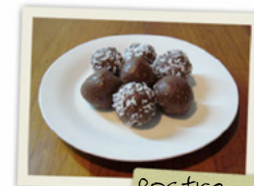


ENSALADA DE CALABAZA Y HONGOS

Libro de Recetas B - Pág. 22

BOLITAS DE NUEZ

Libro de Recetas A- Pág. 79



Postre (opcional)

Día 10

ENSALADA DE RÚCULA, TOCINO Y NUEZ

Libro de Recetas A - Pág. 13



Almuerzo



Desayuno

BUÑUELOS DE FIDEOS DE REMOLACHA

Libro de Recetas B - Pág. 102



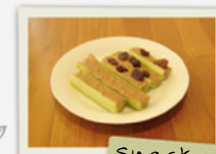
Cena

ALBÓNDIGAS DE CORDERO CON SALSA DE TOMATE Y ALBAHACA

Libro de Recetas B - Pág. 40

PALITOS DE APIO CON MANTEQUILLA DE FRUTOS SECOS

Libro de Recetas B - Pág. 8



Snack (opcional)

Día 11



FRITURAS DE SALMÓN Y CALABACÍN

Libro de Recetas A - Pág. 89

Desayuno



POLLO FRITO MARROQUÍ

Libro de Recetas B - Pág. 48

Cena



Almuerzo

SNACKS SABROSOS DE COLIFLOR

Libro de Recetas B - Pág. 9



Snack (opcional)

SÁNDWICH DE ALBÓNDIGA CON HINOJO ASADO Y ALBAHACA

Libro de Recetas B - Pág. 94

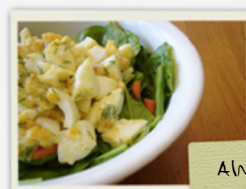
Día 12



Desayuno

SÁNDWICH DE PEPINO Y MANTEQUILLA DE FRUTOS SECOS

Libro de Recetas A - Pág. 90



Almuerzo

ENSALADA DE HUEVO Y MAYONESA DE ENELDO

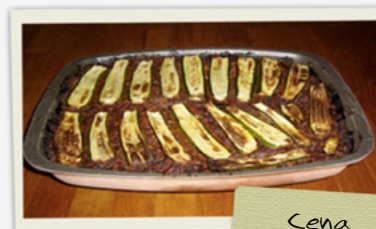
Libro de Recetas A - Pág. 12



Snack (opcional)

ALMENDRAS PICANTES

Libro de Recetas B - Pág. 7



Cena

LASAÑA SIN PASTA

Libro de Recetas B - Pág. 43

Día 13



OMELETTE DE TOCINO Y HUEVO

Libro de Recetas A - Pág. 60

Desayuno



Cena

CURRY DE POLLO Y COCO

Libro de Recetas B - Pág. 50

ENSALADA DE ATÚN REBOZADO CON AJONJOLÍ

Libro de Recetas B - Pág. 18



Almuerzo

GUACAMOLE CON CHIPS DE CALABACÍN

Libro de Recetas A - Pág. 6



Snack
(opcional)

Día 14



Desayuno

OMELETTE DE PASAS

Libro de Recetas A - Pág. 63



Almuerzo

SOPA DE PUERRO Y ESPÁRRAGOS

Libro de Recetas B - Pág. 26



Cena

ROULADEN DE TERNERA

Libro de Recetas A - Pág. 37



Snack
(opcional)

CRUMBLE DE FRESA Y RUIBARBO

Libro de Recetas B - Pág. 81

Día 15

SOPA DE CARNE CON SEMILLAS DE ALCARAVEA

Libro de Recetas B - Pág. 100



Desayuno

PASTA DE ALMENDRA Y PEREJIL CON SÁNDWICH DE ATÚN

Libro de Recetas B - Pág. 96



Almuerzo

ENSALADA DE BERENJENA ASADA Y PIMIENTO

Libro de Recetas A - Pág. 11



Cena



Postre (opcional)

ENSALADA DE MELÓN Y ARÁNDANO AZUL

Libro de Recetas A - Pág. 72

Día 16

SORBETE DE FRAMBUESA

Libro de Recetas A - Pág. 66



Desayuno

HAMBURGUESAS DE ATÚN Y CAMOTE

Libro de Recetas A - Pág. 56



Almuerzo

MINISTRONE DE ALBÓNDIGAS

Libro de Recetas B - Pág. 30



Cena



Postre (opcional)

FRIJOLES CON HUEVO Y TOCINO

Libro de Recetas A - Pág. 39

Día 17



Desayuno

**SÁNDWICH DE
SALCHICHA Y CEBOLLA
SALTEADA EN VINAGRE
DE SIDRA DE MANZANA**

Libro de Recetas B - Pág. 95



Cena

**PESCADO DE SAN PEDRO CON
ENSALADA DE REMOLACHA**

Libro de Recetas A - Pág. 53



Snack
(opcional)

+



Almuerzo

**VERDURAS EN
LECHE DE COCO**

Libro de Recetas A - Pág. 16



**GALLETAS DE SEMILLAS DE
AJONJOLÍ CON RÚCULA Y DIP
DE ANACARDO**

Libro de Recetas B- Pág. 8 &
Libro de Recetas A- Pág. 4

Día 18



Desayuno

**CRUMBLE DE ARÁNDANOS
AZULES Y PERA**

Libro de Recetas B - Pág. 66



Cena

**SOPA DE FIDEOS
Y POLLO**

Libro de Recetas B - Pág. 100

**PASTEL DE
CALABACÍN Y
CHOCOLATE**

Libro de Recetas A - Pág. 83



Snack
(opcional)



Almuerzo

**SÁNDWICH DE
ENSALADA DE
ATÚN**

Libro de Recetas A - Pág. 102

Día 19



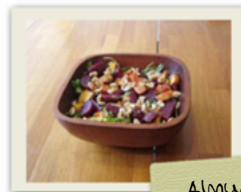
HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLÍN

Libro de Recetas A - Pág. 88

Desayuno

ENSALADA DE REMOLACHA Y CAMOTE ASADO

Libro de Recetas A - Pág. 12



Almuerzo



Cena

POLLO ESPECIADO PICANTE

Libro de Recetas B - Pág. 47



Postre
(opcional)

MEMBRILLO AL HORNO

Libro de Recetas B - Pág. 79

Día 20



Desayuno

SÁNDWICH DE HUEVO CON PASTA DE ALMENDRA Y PEREJIL

Libro de Recetas B - Pág. 96



Almuerzo

ENSALADA DE ATÚN Y ACEITUNAS

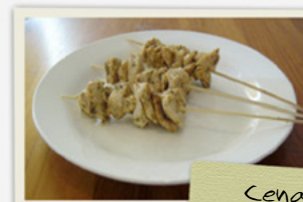
Libro de Recetas A - Pág. 14

HELADOS DE PLÁTANO Y CHOCOLATE

Libro de Recetas B - Pág. 92



Snack
(opcional)



Cena

BROCHETAS DE POLLO AL LIMÓN Y ROMERO

Libro de Recetas A - Pág. 49

Día 21



Desayuno

PERAS CON CRUMBLE DE ANACARDO

Libro de Recetas B - Pág. 77



CERDO ASADO CON MANZANAS Y MIEL

Libro de Recetas A - Pág. 41

Cena

SEMILLAS DE CALABAZA ASADAS

Libro de Recetas A - Pág. 8



Postre
(opcional)



ENSALADA DE ATÚN Y VERDURAS A LA PARRILLA

Libro de Recetas A - Pág. 19

Almuerzo

Día 22



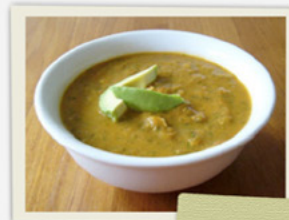
Desayuno

HUEVOS REVUELTOS CON SALMÓN AHUMADO Y MAYONESA DE LIMÓN

Libro de Recetas A - Pág. 88

SOPA DE POLLO MEXICANA

Libro de Recetas A - Pág. 29



Cena

CHIPS DE ESPÁRRAGOS Y CAMOTE MORADO

Libro de Recetas A - Pág. 9



Almuerzo

ENSALADA DE CALABAZA TIBIA Y PIÑONES

Libro de Recetas B - Pág. 23



Snack
(opcional)

Día 23



BOLITAS DE ATÚN

Libro de Recetas B - Pág. 11

Desayuno



SOPA DE ESPINACA Y CALABACÍN

Libro de Recetas A - Pág. 26

Cena

POLLO CON SALSA DE AGUACATE

Libro de Recetas A - Pág. 47



Almuerzo

GALLETAS DE SEMILLAS DE AMAPOLA CON HUMUS DE CALABAZA ASADA

Libro de Recetas B - Pág. 10 &
Libro de Recetas B - Pág. 5

Snack (opcional)



+



Día 24



BROCHETAS DE POLLO MARROQUÍ

Libro de Recetas B - Pág. 51

Almuerzo



Postre (opcional)

CREMA DE CALABAZA

Libro de Recetas A - Pág. 75



OMELETTE DE PLÁTANO

Libro de Recetas A - Pág. 64

Desayuno



Cena

PIMIENTO RELLENO

Libro de Recetas A - Pág. 42

Día 25



OMELETTE DE ESPÁRRAGOS Y ALBAHACA

Libro de Recetas A - Pág. 59

Desayuno



PESCADO BLANCO CON CEBOLLA Y BRÓCOLI

Libro de Recetas A - Pág. 56

Cena



Postre (opcional)

ALBÓNDIGAS DE CALABACÍN

Libro de Recetas B - Pág. 11

Almuerzo

BROCHETAS DE FRUTA CON SALSA DE COCO Y CHOCOLATE

Libro de Recetas B - Pág. 86

Día 26

ENSALADA DE REMOLACHA Y NUECES

Libro de Recetas A - Pág. 19

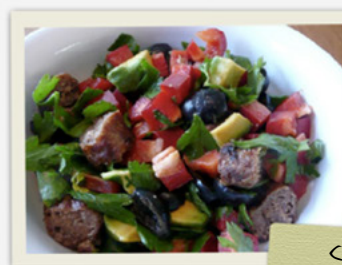
Cena



SORBETE DE AGUACATE Y MENTA

Libro de Recetas A - Pág. 66

Postre (opcional)



COL TAILANDESA CON PESCADO BLANCO

Libro de Recetas B - Pág. 54

Almuerzo

Desayuno



TOCINO Y PUERRO CON HUEVOS DUROS

Libro de Recetas A - Pág. 92

Día 27



HUEVOS FRITOS CON VERDURAS

Libro de Recetas A - Pág. 93

Desayuno



Cena

DIP DE CHÍCHAROS

Libro de Recetas B - Pág. 4

Snack
(opcional)



HAMBURGUESAS DE PESCADO Y PIÑONES

Libro de Recetas B - Pág. 55



Almuerzo

SOPA DE CALABAZA Y ENELDO

Libro de Recetas A - Pág. 26

Día 28



Desayuno



+



Cena

POLLO CON ALBAHACA Y SALSA DE NARANJA CON ENSALADA DE BROCCOLINI Y AJO

Libro de Recetas A - Pág. 45 y Pág. 18

HUEVOS REVUELTOS CON VERDURAS

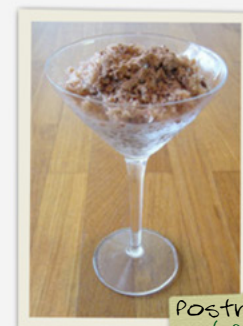
Libro de Recetas A - Pág. 92



Almuerzo

ENSALADA DE COL MORADA

Libro de Recetas B - Pág. 24

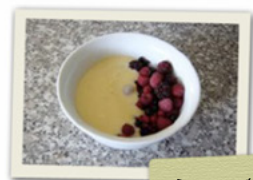


Postre
(opcional)

HIELO DE MENTA Y CHOCOLATE

Libro de Recetas A - Pág. 70

Día 29



CREMA DE LIMÓN CON BAYAS

Libro de Recetas B - Pág. 73

Desayuno



ENSALADA DE AGUACATE

Libro de Recetas A - Pág. 13

Cena

CALABAZA ASADA CON ENSALADA DE COL

Libro de Recetas A - Pág. 39



Almuerzo

PASTEL DE ALMENDRAS Y PERA

Libro de Recetas A - Pág. 79



Postre
(opcional)

Día 30



Desayuno

SÁNDWICH DE VERDURAS ASADAS

Libro de Recetas B - Pág. 97



Almuerzo

FIDEOS ESTILO SINGAPUR

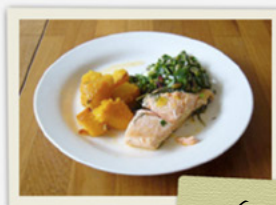
Libro de Recetas B - Pág. 103



Postre
(opcional)

SALMÓN AL HORNO CON SALSA DE PISTACHO

Libro de Recetas A - Pág. 55



Cena

NATILLAS DE CHOCOLATE Y COCO

Libro de Recetas B - Pág. 92