

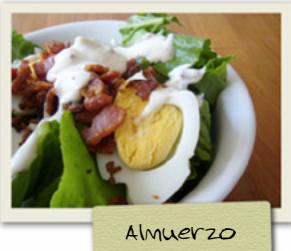
Día 1



Desayuno

HONGOS ASADOS AL AJO CON TOCINO

Libro de Recetas A - Pág. 95



Almuerzo



Cena

CARNE CON CALABACÍN

Libro de Recetas A Pág. 35



Snack
(opcional)

SNACK DE FRUTA Y NUECES

Libro de Recetas A - Pág. 7

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



Postre
(opcional)

GUISADO DE TERNERA Y HONGOS

Libro de Recetas B - Pág. 35

Día 3

SÁNDWICH DE ATÚN Y HUEVO

Libro de Recetas B - Pág. 95



Desayuno

COMIDA RÁPIDA - CALABACÍN Y TOCINO

Libro de Recetas B - Pág. 42



Almuerzo



Cena

BROCHETAS DE CORDERO Y PIMIENTO

Libro de Recetas A - Pág. 35



Postre
(opcional)

SEMÁFOROS

Libro de Recetas B - Pág. 73

Día 4

ENSALADA DE ATÚN Y MANZANA

Libro de Recetas B - Pág. 53



SÁNDWICH DE TOCINO Y PUERRO

Libro de Recetas B - Pág. 97



Almuerzo



Cena



Postre
(opcional)

PASTEL DE REMOLACHA Y CHOCOLATE

Libro de Recetas B - Pág. 87

CORDERO MARROQUÍ CON CALABAZA

Libro de Recetas A - Pág. 38

Día 5



HUEVOS REVUELTOS CON HONGOS Y PIÑONES

Libro de Recetas A - Pág. 86



ENSALADA SABROSA DE POLLO

Libro de Recetas B - Pág. 15

Almuerzo



SOPA DE ESPINACAS Y ESPÁRRAGOS

Libro de Recetas B - Pág. 28

Cena



CREMA DE COCO Y LIMA

Libro de Recetas B - Pág. 65

Postre (opcional)

Día 6



FRITURAS DE VERDURAS

Libro de Recetas A - Pág. 92

Desayuno



PESCADO CON TOMATE Y ALMENDRAS

Libro de Recetas B - Pág. 53

Almuerzo



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 EN VUELTO 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



Almuerzo

ENSALADA DE CALABAZA Y HONGOS

Libro de Recetas B - Pág. 22



Cena

PESCADO CON MAYONESA DE AJO Y ALBAHACA

Libro de Recetas A - Pág. 53



Postre (opcional)

Día 10



Desayuno

BUÑUELOS DE FIDEOS DE REMOLACHA

Libro de Recetas B - Pág. 102



Almuerzo

ENSALADA DE RÚCULA, TOCINO Y NUEZ

Libro de Recetas A - Pág. 13



Cena

ALBÓNDIGAS DE CORDERO CON SALSA DE TOMATE Y ALBAHACA

Libro de Recetas B - Pág. 40



Snack (opcional)

PALITOS DE APIO CON MANTEQUILLA DE FRUTOS SECOS

Libro de Recetas B - Pág. 8

Día 11



FRITURAS DE SALMÓN Y CALABACÍN

Libro de Recetas A - Pág. 89

Desayuno

SÁNDWICH DE ALBÓNDIGA CON HINOJO ASADO Y ALBAHACA

Libro de Recetas B - Pág. 94



Almuerzo



POLLO FRITO MARROQUÍ

Libro de Recetas B - Pág. 48

Cena

SNACKS SABROSOS DE COLIFLOR

Libro de Recetas B - Pág. 9



Snack (opcional)

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



Cena

ALMENDRAS PICANTES

Libro de Recetas B - Pág. 7



Snack (opcional)

LASAÑA SIN PASTA

Libro de Recetas B - Pág. 43

Día 13



OMELETTE DE TOCINO Y HUEVO

Libro de Recetas A - Pág. 60

Desayuno



CURRY DE POLLO Y COCO

Libro de Recetas B - Pág. 50

Cena

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



OMELETTE DE PASAS

Libro de Recetas A - Pág. 63



Desayuno

SOPA DE PUERRO Y ESPÁRRAGOS

Libro de Recetas B - Pág. 26

Almuerzo



ROULADEN DE TERNERA

Libro de Recetas A - Pág. 37



Cena

CRUMBLE DE FRESA Y RUIBARBO

Libro de Recetas B - Pág. 81

Snack (opcional)

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



Cena

ENSALADA DE BERENJENA ASADA Y PIMIENTO

Libro de Recetas A - Pág. 11



Postre (opcional)

ENSALADA DE MELÓN Y ARÁNDANO AZUL

Libro de Recetas A - Pág. 72



Desayuno

HAMBURGUESAS DE ATÚN Y CAMOTE

Libro de Recetas A - Pág. 56



Almuerzo

MINESTRONE DE ALBÓNDIGAS

Libro de Recetas B - Pág. 30



Cena

Día 16

SORBETE DE FRAMBUESA

Libro de Recetas A - Pág. 66



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



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



Snack (opcional)



Día 18



Desayuno

CRUMBLE DE ARÁNDANOS AZULES Y PERA

Libro de Recetas B - Pág. 66



Cena



Almuerzo

SÁNDWICH DE ENSALADA DE ATÚN

Libro de Recetas A - Pág. 102



Snack (opcional)

SOPA DE FIDEOS Y POLLO

Libro de Recetas B - Pág. 100

PASTEL DE CALABACÍN Y CHOCOLATE

Libro de Recetas A - Pág. 83

Día 19



HUEVOS REVUELTOS CON CEBOLLÍN

Libro de Recetas A - Pág. 88

Desayuno



POLLO ESPECIADO PICANTE

Libro de Recetas B - Pág. 47

Cena



ENSALADA DE REMOLACHA Y CAMOTE ASADO

Libro de Recetas A - Pág. 12

Almuerzo

MEMBRILLO AL HORNO

Libro de Recetas B - Pág. 79



Postre (opcional)

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



Cena

HELADOS DE PLÁTANO Y CHOCOLATE

Libro de Recetas B - Pág. 92



Snack (opcional)

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



Almuerzo

ENSALADA DE ATÚN Y VERDURAS A LA PARRILLA

Libro de Recetas A - Pág. 19



Cena

CERDO ASADO CON MANZANAS Y MIEL

Libro de Recetas A - Pág. 41



Postre
(opcional)

SEMILLAS DE CALABAZA ASADAS

Libro de Recetas A - Pág. 8

Día 22



Desayuno

HUEVOS REVUELTO CON SALMÓN AHUMADO Y MAYONESA DE LIMÓN

Libro de Recetas A - Pág. 88



Almuerzo

ENSALADA DE CALABAZA TIBIA Y PIÑONES

Libro de Recetas B - Pág. 23



Cena

CHIPS DE ESPÁRRAGOS Y CAMOTE MORADO

Libro de Recetas A - Pág. 9



Snack
(opcional)

Día 23



Desayuno

POLLO CON SALSA DE AGUACATE

Libro de Recetas A - Pág. 47



Almuerzo



SOPA DE ESPINACA Y CALABACÍN

Libro de Recetas A - Pág. 26



Cena



+



Snack (opcional)

Día 24



Almuerzo

BROCHETAS DE POLLO MARROQUÍ

Libro de Recetas B - Pág. 51



Postre (opcional)

CREMA DE CALABAZA

Libro de Recetas A - Pág. 75



Desayuno

OMELETTE DE PLÁTANO

Libro de Recetas A - Pág. 64



Cena

PIMIENTO RELLENO

Libro de Recetas A - Pág. 42

Día 25



Desayuno

OMELETTE DE ESPÁRRAGOS Y ALBAHACA

Libro de Recetas A - Pág. 59



Cena

PESCADO BLANCO CON CEBOLLA Y BRÓCOLI

Libro de Recetas A - Pág. 56



Postre
(opcional)



Almuerzo

ALBÓNDIGAS DE CALABACÍN

Libro de Recetas B - Pág. 11

BROCHETAS DE FRUTA CON SALSA DE COCO Y CHOCOLATE

Libro de Recetas B - Pág. 86

Día 26



Desayuno

TOCINO Y PUERRO CON HUEVOS Duros

Libro de Recetas A - Pág. 92



Cena



Almuerzo

COL TAILANDESA CON PESCADO BLANCO

Libro de Recetas B - Pág. 54



Postre
(opcional)

SORBETE DE AGUACATE Y MENTA

Libro de Recetas A - Pág. 66

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

HUEVOS REVUELTOS CON VERDURAS

Libro de Recetas A - Pág. 92



Cena

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

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



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

CALABAZA ASADA CON ENSALADA DE COL

Libro de Recetas A - Pág. 39



Almuerzo

ENSALADA DE AGUACATE

Libro de Recetas A - Pág. 13



Cena

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)

SAJMÓN AL HORNO CON SALSA DE PISTACHO

Libro de Recetas A - Pág. 55



Cena

NATILLAS DE CHOCOLATE Y COCO

Libro de Recetas B - Pág. 92