

PLAN DE COMIDA SIN GLUTEN

	DESAYUNO	COMIDA	CENA	APERITIVO/POSTRE
LUNES	Pudin de chía	Socca de verduras al horno Hummus	Rollitos de berenjena	Brownies picantes de chocolate y naranja
MARTES	Zumo verde	Ensalada de espinacas con calabaza al horno y girasol tostado	Noodles de arroz al estilo indonesio	Tarta de queso con lima y mango
MIÉRCOLES	Barritas de cacahuete	Tortilla de patatas	Tofu marinado	Flan
JUEVES	Cookies de coco y maní	Noodles de calabacín con pesto	Risotto de setas y quinoa con tomillo	Chips de batata y remolacha
VIERNES	Smoothie simple	Quinoa con limón y jengibre	Guiso de lentejas	Coquitos
SÁBADO	Budín sin gluten	Ensalada de tofu dulce y salado	Hamburguesas de garbanzos, patata y quinoa	Helado mixto
DOMINGO	Postre en capas de arandanos y tofu	Sopa marroquí de lentejas, garbanzos y col rizada	Fideos de zucchini	Pastafrola

