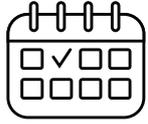


# MENÚ SEMANAL



carolinamunoznutricion.com



**COMIDA**



**CENA**



	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		



# LISTA DE LA COMPRA



@carolconalma



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## IDEAS DE DESAYUNOS, ALMUERZOS Y MERIENDAS



### DESAYUNO

### ALMUERZO Y/O MERIENDA

Café con bebida vegetal  
(sin azúcares añadidos) +  
60 gr de pan integral de espelta  
con aguacate y semillas de sésamo

Gachas de avena con arándanos,  
plátano, semillas de chía, pasas  
y crema de frutos secos

Té verde + 60 gr de pan integral  
de masa madre con AOVE y tomate

Fruta de temporada  
(la mejor opción siempre)

Yogur natural con nueces  
(20-30gr)

Batido de fruta con bebida  
vegetal  
(sin azúcares añadidos)  
y semillas de chía

