



Plan de comidas para 7 días de lactancia



www.menudospeques.net

	DESAYUNO	COMIDA	TENTEMPÍÉS	CENA
LUNES	Batido de bayas variadas (fresas, arándanos, frambuesas, yogur y semillas de lino)	Pasta integral con gambas, guisantes, tomates, chile y ajo	1- Galletas de semillas con aguacate o 2 - Un puñado de mezcla de frutos secos	Pollo y garbanzos al curry con arroz integral/salvaje y ensalada verde
MARTES	Huevos escalfados sobre setas, setas con salsa holandesa	Sándwich de carne (solomillo, verduras, tomate y pepinillos en pan de masa madre, pan de molde)	1- Vaso de leche con cacao puro y canela. o 2- Galletas de centeno con tapenade de aceitunas	Sushi y sopa de miso.
MIÉRCOLES	Batido (mezcla de mango, papaya, plátano y leche de coco, con almendras en láminas y miel)	Sardinas cocidas con pimientos y cebollas, con pan de centeno	1- Yogur con almendras. o 2- Sopa de verduras.	Pechugas de pollo al horno con salsa de champiñones, calabaza y queso Gruyère
JUEVES	Semillas, frutos secos y bayas de goji con leche.	Verduras salteadas (col roja, brócoli, guisantes) con tofu, fideos y salsa de soja.	1- Chips de remolacha al horno. o 2- Un puñado de almendras y pasas.	Salmón con verduras mixtas y salsa de curry con arroz de coliflor.
VIERNES	Zanahoria, pepino y apio + 2 huevos revueltos en pan de centeno.	Envoltura de tortilla de maíz rellena de pollo desmenuzado, frijoles negros, maíz, guacamole y crema agria.	1- Dátiles rebozados en coco. o 2- Batido verde (col rizada/espinacas, pepino y manzana)	Pasta integral con gambas, verduras y pesto.
SÁBADO	Avena integral con semillas de chía y bayas.	Bruschetta cubierta con mozzarella, tomate y albahaca, pesto.	1- Un puñado de anacardos. o 2- Taza de caldo de pollo o de verduras.	Filete a la parrilla con espinacas salteadas y patatas al horno.
DOMINGO	Batido (yogur natural, plátano, almendras, dátiles y agua)	Ensalada de pollo con anacardos, uvas y picatostes.	1- Crackers de semillas con queso cottage. o 2- Vaso de zumo de bayas.	Estofado de cordero con tomate, zanahorias y apio con puré de patatas