

MENÚ DE EJEMPLO DIETA PALEO

Ejemplo de dieta paleo: día 1

- Desayuno: una o dos piezas de naranja, salmón a las finas hierbas y nueces.
- Comida: pechuga de pavo con lechuga o verduras, aliño de aceite de oliva y zumo de limón, almendras y frambuesas.
- Cena: escalope de ternera, verduras variadas, melón y pipas de girasol.

Ejemplo de dieta paleo: día 2

- Desayuno: una manzana, lonchas de jamón serrano con tomate y una infusión.
- Comida: salmón al horno con puré de batata, ensalada de tomate y alcachofas.
- Cena: 2 huevos duros con pimientos asados, ensalada de aguacate y fresas.

Ejemplo de dieta paleo: día 3

- Desayuno: un plátano, huevos revueltos con bacon y una infusión.
- Comida: Pimientos rellenos de bacalao y almendras, y calabaza cocida.
- Cena: filete de carne a la plancha con ensalada de espinacas, tomates cherry y champiñones crudos.

OTROS MENÚS DE EJEMPLO DIETA PALEO

1. LUNES

DESAYUNO: Jamón, puré de manzana con canela y 1 puñado de nueces

ALMUERZO: Ensalada de pollo, lechuga, aceitunas, tomate y almendras picadas.

CENA: Cerdo al curry

2. MARTES

DESAYUNO: 2-3 huevos cocidos sobre calabacines salteados

ALMUERZO: Ensalada de atún y repollo

CENA: Lomo de cerdo al horno, vegetales de temporada al vapor

3. MIÉRCOLES

DESAYUNO: Ensalada de calabaza y pimientos y una loncha grande de jamón

ALMUERZO: Tortilla de jamón y gambas y ensalada de huevo, atún, lechuga y zanahoria

CENA: Salmón a la parrilla con judías verdes

4. JUEVES

DESAYUNO: Salchichas con salteado de verduras

ALMUERZO: Calamar a la plancha y salpicón de marisco

CENA: Brochetas de pollo con pimiento y calabacín

5. VIERNES

DESAYUNO: Zumo de naranja y sofrito de pollo y manzana

ALMUERZO: Hamburguesa de cordero, ensalada de tomate y lechuga. Fresas

CENA: Salteado de alcachofas con huevo y salmón ahumado

6. SÁBADO

DESAYUNO: 2-4 huevos escalfados, almendras, fruta pequeña o bayas

ALMUERZO: Ensalada de pavo ahumado

CENA: Pollo con coliflor

7. DOMINGO

DESAYUNO: Huevos escalfados con tocino, cebolla y espinaca

ALMUERZO: Ensalada de cerdo y vegetales asados

CENA: Tartar de atún