DIA 1

- Desayuno: Café antibala con 2 huevo revueltos
- Comida: Pescado con calabacín.
- Cena: Hamburguesa

CAFE ANTIBALAS

INGREDIENTES:

- 1 taza de leche de almendras o leche de coco
- 1 cucharada de aceite de coco
- eritritol o estevia al gusto
- café al gusto
- 2 huevos

Preparación:

1. Calentamos la leche de almendras
2. incorporamos el aceite de coco, el endulzante natural que mas os guste lo batimos con la batidoras y esta lista para servir, y acompañar con el revuelto de 2 huevos

PESCADO CON CALABACÍN

INGREDIENTES:

- 150 gr de pescado
- 1 calabacín pequeño

Preparación:

1. Poner en la sartén con aceite de oliva el pescado y lo hacemos bien, que quede doradito.
2. En otra sartén freímos el calabacín en rodajas.

HAMBURGUESA

INGREDIENTES:

- 1 Hamburguesa de pollo
- Tomate grande en rodajas
- 1 huevo
- 3 a 4 Hojas de lechuga
  1 0 2 Queso cheddar o el que mas te guste

Preparación:

1. Caliente una sartén con aceite de oliva a fuego medio. Deje cocinando por 5 minutos o hasta que la hamburguesa esté dorada.
2. Una vez dorada agregamos un queso a cada una. Dejar cocinar hasta que el queso se funda.
3. En un plato, colocar una rodaja de tomate, la hamburguesa, la lechuga, un poco de cebolla y luego nuevamente una rodaja de tomate.
4. Puede condimentar con mayonesa casera o baja en carbohidratos.