



Plan Semana⁵²

Planear tus comidas te ahorran tiempo, dinero y ganás salud.

¿Vivís en el hemisferio sur?

Berenjena, tomate

ANÍMATE A UN DETOX

¿Vivís en el hemisferio norte?

Brócoli, coliflor

LUNES



Batido nutri verde
Ensalada mediodía o almuerzo DD



Batido Nutri verde
Ensalada mediodía o almuerzo DD

MARTES



Batido de zanahoria
Ensalada viva



Batido de zanahoria
Ensalada viva

MIÉRCOLES



Batido detox
Croquetas de repollo morado



Batido detox
Croquetas de repollo morado

JUEVES



Sopa para noches cálidas



Sopa para noches frías

VIERNES



Dico piña
Ensalada de piña



Dico piña
Ensalada de piña

Son opciones de comidas que van tanto para el mediodía como para la cena.
Todas utilizando productos de estación de tu lado del mundo,
más un producto menos utilizado para que te animes.

Laura Di Cola
COCINA CIRCULAR

