

PLAN SIKEN INTENSE!

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

En ayunas

Desayuno

Almuerzo

Merienda

Cena

Taza de 200ml infusión al gusto	Taza de 200ml infusión al gusto	Taza de 200ml infusión al gusto	Taza de 200ml infusión al gusto
Infusión o té al gusto, café solo o con leche desnatada sin azúcar Bol de 6 tomates cherries con 1 rodaja de sandía, 10 arándanos, 25g de queso fresco o queso feta en dados y una cucharada sopera de pipas de calabaza Puedes añadir una cucharada de AOVE Puedes acompañarlo de 1 huevo duro o pasado por agua	Bol de 1 yogur natural desnatado con 50 gr de fresas y 50 gr de frambuesas o moras. Para el toque final, puedes añadir 1 cucharada sopera de coco rallado y 2 nueces u 8 almendras tostadas sin sal Puedes acompañarlo de 1 huevo hervido o pasado por agua.	3 rollitos de salmón ahumado rellenos de queso fresco batido con 4 pepinillos cortados, ½ aguacate a tiras y rúcula Infusión, té o café solo sin azúcar	Batido de 1 remolacha hervida con 1 rodaja de piña o ½ mango Para decorar, poner 6 arándanos y 6 pistachos También puedes hacer un bol con trozos en vez de triturarlo todo
1 batido sustitutivo plus con colágeno sabor cacao	2 barritas sustitutivas plus con colágeno sabor caramelo con toque de sal	2 barritas sustitutivas sabor naranja	1 batido sustitutivo sabor chocolate
Smoothie de 1 yogur natural desnatado con 1 manzana verde, 1 pepino y un puñado de espinacas Añadimos el zumo de ½ limón exprimido y, opcionalmente, menta o albahaca fresca. Incluimos como topping 1 rama de apio y 1 cucharada de café de pipas de girasol	Té verde frío sin azúcar 1 tarrina de queso fresco batido (puede ser de cabra) con 2 nueces y 50g de arándanos 2 rollitos de pavo rellenos con espárragos blancos.	Té verde frío sin azúcar 1 huevo duro + 3 rollitos de jamón de pavo (50g) rellenos de 1 tarrina de queso fresco batido con 8 arándanos, ½ pera a dados y ½ melocotón a dados	Smoothie con 1 manzana, 1 zanahoria, 1 ramita de apio, 1 kiwi y puñado de espinacas con topping de 1 cucharada de café de coco rallado
2 barritas sustitutivas sabor naranja Vaso de agua o infusión al gusto	1 batido sustitutivo sabor cacao Vaso de agua o infusión al gusto	1 batido sustitutivo plus con colágeno sabor vainilla bourbon. Vaso de agua o infusión al gusto.	2 barritas colágeno plus sabor caramelo con toque de sal Vaso de agua o infusión al gusto.

PLAN SIKEN INTENSE!

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

En ayunas

Taza de 200ml infusión al gusto

3 rollos de jamón serrano rellenos de melón a tiras y pera con queso fresco

Puedes acompañarlos de 1 huevo hervido o pasado por agua

Taza de 200ml infusión al gusto

Café solo o con leche desnatada

4 barquitas de apio o de endivias rellenas de queso untable y lonchas de salmón ahumado o anchoas (1 por barquita)

Bol con fruta cortada a trozos: 2 fresas, ½ manzana y ½ rodaja de sandía o de melón

Taza de 200ml infusión al gusto

Infusión o té al gusto, café solo o con leche desnatada sin azúcar

2 crepes caseras rellenas de 2 lonchas de jamón york o pavo, un puñado de rúcula o canónigos junto a 1/2 aguacate y 3 tomates cherries

Desayuno

Almuerzo

Merienda

Cena

1 natilla sustitutiva sabor vainilla

Bol de 1 yogur natural desnatado con 1 kiwi, ½ melocotón a trozos y 30 g de pistachos (1 cucharada sopera colmada)

1 batido sustitutivo plus con colágeno sabor cacao

Vaso de agua o infusión al gusto

2 barritas sustitutivas plus con colágeno sabor vainilla con almendras

Smoothie de ½ bolsa de frutos del bosque congelados, 1 rodaja de melón, 1 cucharada sopera de alga espirulina y 2 cucharadas de postre de almendras o avellanas troceadas

2 barritas sustitutivas de sabor cookie

Vaso de agua o infusión al gusto

1 batido sustitutivo plus con colágeno sabor vainilla bourbon

Té verde frío sin azúcar
30g de tostadas integrales (3 unidades) con 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra y 50g de jamón de pavo, york o jamón serrano con 25g de queso feta

2 barritas sustitutivas sabor naranja

Vaso de agua o infusión al gusto



RECETA ESPECIAL DE CREPES

Ingredientes

- 1 vaso de agua
- 30 – 50g de harina
- 1 chorrito de AOVE

Elaboración

1. Mezclar el agua con la harina hasta conseguir una consistencia líquida
2. Echa un chorrito de AOVE en una sartén y calienta a fuego medio
3. Cuando esté caliente, verter parte de la masa y con una espátula, extenderla por la superficie de la sartén
4. Dejar cocinar uno o dos minutos, hasta que los bordes se doren y se despeguen
5. Continuar con el resto de la masa hasta terminarla
6. Rellenar con alguna de las opciones que te proponemos

Opciones de relleno

- 1 cucharada sopera de queso untable con 2 lonchas de salmón ahumado, 1 puñado de rúcula y 1 pepino laminado
- 1 cucharada de olivas negra o verde (al gusto), 2 tomates cherries deshidratados, 1 cucharadita pequeña de piñones, pipas girasol o sésamo y $\frac{1}{2}$ tarrina pequeña de queso fresco

