



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
<b>Desayuno</b>  ½ Pomelo Pan esenio con el queso que prefieras Té verde al jengibre	<b>Desayuno</b>  1 Naranja Pan esenio con mantequilla Yogur <b>Té verde al jengibre</b>	<b>Desayuno</b>  2 Rebanadas de pan Ezequiel con Queso de yogur hierbas Huevo escalfado Té verde	<b>Desayuno</b>  Cereal de salvado de arroz con plátano y leche desnatada Zum de uva Café	<b>Desayuno</b>  Granola de nuez con leche de cabra 1 huevo pasado por agua Zum de pomelo Té verde	<b>Desayuno</b>  Batido de leche de vaca, frutas segun tu tipo sanguíneo y 2 cucharadas soperas de semillas de lino molidas Té verde	<b>Desayuno</b>  <b>Pan de espelta tostado</b> <b>Queso</b> <b>Infusión de Menta</b> <b>1 Fruta segun tu tipo sanguneo</b>
<b>Almuerzo</b>  Ensalada de pescado, arroz, espinacas crudas y cebollas rojas Tarta de ciruelas	<b>Almuerzo</b>  Ensalada de Remolacha, nueces y feta  Rustido de viervo marinado	<b>Almuerzo</b>  Ensalada de invierno con nueces, ciruelas y orejones  Tarta de manzana	<b>Almuerzo</b>  Escalopa de gallo a la plancha con salsa de cilantro Puré de calabacín Melocotones y requesón	<b>Almuerzo</b>  Mousse de salmón Ensalada verde  Tarta de manzana con nueces y sirope de agave	<b>Almuerzo</b>  Galletas de cebolla Paletilla de cordero marinada Sorpresas de frutas rojas	<b>Almuerzo</b>  Filetes de pescado al horno con escalonias y jengibre Zanahoria, hinojo y cebollas asadas Delicias de chocolate
<b>Cena</b>  Buñuelos de flores de calabacín Rape a la papillote con salsa de cilantro Espinacas a la mantequilla clarificada	<b>Cena</b>  Ensalada de pescado con arroz, espinacas crudas y cebollas rojas	<b>Cena</b>  Buey Asado Pimientos marinados Raita de Pepino con comino asado	<b>Cena</b>  Ensalada de hinojo Conejo con limón confitado Arroz salvaje	<b>Cena</b>  Rustido de ciervo Ensalada de remolacha, nueces y Feta	<b>Cena</b>  Filetes de avestruz con escalonias y vino Enslada	<b>Cena</b>  Steak tartare con ensalada verde y patatas fritas al horno

Queso de Ygoru hierbas

2 envase de 900 ml de yogure entero, no graso

2 dientes de ajo triturados

1 cucharadita de tomillo

1 cucharadita de albahaca

1 cucharadita de orégano

Sal y pimienta a gusto

1 cucharada de aceite de oliva

Vierta el yogur en una estopilla o una vieja funda de almohada. Ate la estopilla con una cuerda y deje que el yogur drene sobre el fregadero o la tina de baño durante 4,5 a 5 horas.

Reitre el yogur de la estopilla y mézclelo con todas las especias y el aceite en un bol. Cúbralo y refrigérelo durante 1 a 2 horas antes de servir. Es muy sabroso servido con vegetales crudos.