

# 30

# DÍAS DE RECETAS

# Saludables

## CALENDARIO

## Octubre



L	M	X	J	V	S	D
#Lounes	#MarteSin	#miercolExprés	#jueVeggie	#Fitness	#Desayunamos juntos	#NutriTip
				1	2	3
				Rutina de Torso	Pancakes integrales con frutos rojos	Temporizador de huevos ¿Funciona?
4	5	6	7	8	9	10
Cuscús Low Carb con pesto	Mermelada de fresas Sin azúcar	Helado Saludable exprés	Vegan Skillet Cookie	Cheesecake proteica postentreno	Tostadas de boniato dulce y salada	Trucazos y productos Low Carb que te ayudan a perder grasa
11	12	13	14	15	16	17
Fettuccini a la carbonara Low Carb	Pan de ajo sin gluten y sin azúcar	Cheesecake en 2 minutos	Banana Bread vegano	10 Recoverys caseros	Porridge de pera con mermelada de fresas	<b>PROTEINA VEGETAL.</b> Tips y productos
18	19	20	21	22	23	24
Aperitivo Low Carb	Rocas de chocolate Sin gluten	Pan exprés con 3 ingredientes	Pudding de chía con frutos rojos vegano	<b>PANELLETS SALUDABLES</b> #recetadelmes	Bizcocho brownie con melocotón	Acerca de la clara de huevo en polvo
25	26	27	28	29	30	31
Gofres de coco Low Carb	Gominolas de cereza Sin azúcar ni Gluten	Mugcake chocolate lava en 1'30"	Lasaña de tofu con bechamel calabacin	Barritas energéticas intraentreno	Donuts de calabaza con chocolate	5 tips para perder grasa corporal