Una semana de ejemplo

Platos reales de planes recientes, cocinados por nuestro chef, Frank. Tu semana se diseña para ti, así que la tuya será distinta.

Caprese con pesto casero y tomate de variedad

Fricandó catalán: ternera estofada con setas

Carrilleras asadas con arroz y puré de boniato

DÍA	COMIDA	CENA
Lunes	Fricandó catalán: ternera estofada con setas	Salmón al horno con costra de limón Trigo sarraceno con edamame salteado
Martes	Caprese con pesto casero y tomate de variedad	Pollo de corral con coco y curry suave Mijo con verduras de temporada
Miércoles	Pollo a la harissa	Albóndigas de ternera magra en tomate natural Pasta de sémola de trigo duro
Jueves	Carrilleras asadas con arroz y puré de boniato	Pavo asado a las finas hierbas con setas Lentejas pardinas estofadas con verduras
Viernes	Salmón con miso	Hummus de garbanzos con crudités y tortilla Base rústica de mijo y calabaza

Frank cocina cada plato el día antes de la entrega. Un mismo menú para toda la casa, con raciones ajustadas a cada persona.

Cómo diseñamos tu semana

- **Alergias y restricciones**
  Sin gluten, sin lactosa, vegetariano, sin cerdo. Dínoslo desde el principio y planificamos toda la semana a partir de ahí.
- **Raciones por persona**
  El chef pregunta la edad, el peso y el nivel de actividad de cada adulto y ajusta las raciones individualmente: tus proteínas y calorías por un lado, las de tu pareja por otro.
- **Objetivos**
  Si los macros te importan, nuestra nutricionista puede fijarlos, contratándola aparte.
- **Tu opinión**
  La primera semana es un punto de partida. Nos dices qué te gustó y qué no, y lo afinamos durante las tres primeras semanas.

Entrega

Dos veces por semana, con reparto propio: lunes por la mañana (lunes, martes y miércoles al mediodía) y miércoles por la tarde (cena del miércoles, jueves y viernes). Sin Glovo ni Uber Eats, para mantener intacta la cadena de frío.

Precios

Una comida	Dos comidas	Día completo
20-28 €	**35-43 €**	**49-57 €**

Por adulto y día. IVA incluido, entrega aparte. Las familias pagan menos por persona. El día completo incluye desayuno, comida, snack y cena.

¿Quieres tu propia semana?

Rellena el formulario y el chef te responde, normalmente en menos de 24 horas.

healthyfoodbcn.com/es