

EJEMPLO DE 7 DÍAS DIETA SIRTFOOD

COMIDA/DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Yogurt natural con frutos rojos y frutos secos.	Tortitas de trigo sarraceno con fresas y chocolate.	Tortilla (lonchas de bacon, 3 huevos, escarola, perejil y un poco de cúrcuma).	Sirt muesli (Yogurt griego, copos de trigo sarraceno, copos de coco, dátiles, nueces, cacao en polvo y fresas).	Batido verde con frutos secos (nueces, pistachos).	Magdalenas (hechas con trigo sarraceno, arándanos y aceite de oliva).	Granola (trigo sarraceno, chocolate 85%, nueces y yogurt de soja).
COMIDA	Ensalada de pollo	Salmón con brócoli.	Ensalada de pasta con trigo sarraceno.	Pechuga de pollo con col rizada, cebolla, salsa de tomate y chile.	Judías verdes con patatas.	Apio con salmón y cúrcuma.	Pan de pita integral relleno con hummus, pepino, cebolla, rúcula y nueces.
MERIENDA	Batido verde.	Batido verde.	Batido verde.	Batido verde.	dos onzas de chocolate 85% cacao con frambuesas.	Batido verde.	Batido verde.
CENA	Bacalao al horno marinado en miso con verduras salteadas.	Pollo y col rizada al curry con patatas.	Tofu al horno con harissa y cuscús de coliflor.	Filete de ternera con patatas asadas y vino tinto.	Tajine de verduras y dátiles.	Pasta con atún, mozzarella, rúcula y cebolla.	Calabacín con pavo y cúrcuma.