



Un menú semanal preparado en tu domicilio sin gluten, sin lácteos y sin azúcar refinada.



¿Quieres cuidar tu salud comiendo rico, sano y variado sin tener que invertir tiempo en planificar, comprar y cocinar el Menú de la Semana?

[Sí, quiero que me cuentes más.](#)

Con Tu Menú Saludable tendrás un chef en la cocina de tu casa para prepararte el menú semanal.

En 3 hs prepararé en tu domicilio un menú de comidas saludables sin gluten, sin lácteos y sin azúcar.

5 variedades de platos a elegir, 5 raciones de cada uno.

En total 25 platos de comida acorde a tus necesidades nutricionales sin tener que pensar, ¿Y ahora, qué cocino?

Al finalizar la tarea tendrás todo recogido y los platos de la semana almacenados en tu nevera.

**Estoy segura que algo de esto te suena familiar:**

- > Llegas a tu casa y siempre la misma pregunta agobiante ¿Qué cenamos? ¿Qué comemos mañana?
- > La cocina te trae de cabeza y siempre terminas comiendo lo mismo.

- > Quieres tener más tiempo libre.
- > Quieres cuidarte y comer saludable.
- > Te han prescrito una dieta y no sabes por dónde empezar a cambiar tu alimentación.
- > Te han detectado una alergia o intolerancia alimenticia y tienes que cambiar por completo tu forma de comer.

## DÉJAME AYUDARTE

Mi nombre es Laura Núñez, cocinera y chef especializada en la elaboración de comida sin gluten, sin lácteos y sin azúcar refinada.

Estoy aquí para hacer de tu cocina el mejor lugar donde devolverle la salud a tu cuerpo, nutriéndolo con comida rica, variada y saludable.



Es mi propuesta para ayudarte a **optimizar tu tiempo** y afianzar el **compromiso con tu salud**.



## TE CUENTO CÓMO FUNCIONA EL SERVICIO:

1. Contactas conmigo y me cuentas cuáles son tus necesidades o las de tu familia en cuanto a alimentación.  
Hablamos de objetivos a alcanzar, gustos y preferencias.
2. Con esta información te elaboro una propuesta de 5 variedades diferentes de platos para que la pruebes o le hagas modificaciones.
3. Una vez acordamos los platos, te paso la lista de la compra. Puedes encargarte de hacer la compra o puedo hacerlo por ti.
4. Acordamos una fecha y un horario que mejor te venga para ir a tu casa a cocinar, y ese día me llegaré a prepararte los platos que has elegido.
5. Al finalizar mi tarea tendrás comida real sin gluten, sin lácteos y sin azúcar refinada en tu nevera para guardar o congelar, la cocina recogida y mucho tiempo libre para disfrutar y hacer lo que más te guste.

[Quiero saber más sobre el servicio](#)

## ¿Qué valor tiene para ti disfrutar de este servicio?

### > DISPONER DE MÁS TIEMPO LIBRE

No tendrás que pensar qué cocinar cada día ni buscar recetas nuevas para innovar. Me encargaré de prepararte los platos que elijas ajustados a los tiempos que dispongas y los requerimientos nutricionales que tengas, dejándote todo recogido.

### > AHORRAR DINERO

Al comprar las cantidades que necesitas para preparar los platos de la semana, no tendrás casi restos en tu nevera que se echen a perder ni comprarás más cosas de las que necesitas.

### > SENTIRTE MÁS SALUDABLE

Aún cuando no lleves una dieta específica, todos los platos que incluyo en los menús se componen de comida de verdad, nada de empaquetados o procesados ya que contienen altas cantidades de sales, azúcares, conservantes, grasas trans y químicos que no favorecen tu salud.

### > SENTIRTE MEJOR

Al consumir comida de verdad, irás mejor al baño, dormirás mejor, tendrás más energía y vitalidad y te sentirás más pleno.

### > COMER RICO, SANO Y VARIADO

Introduciendo en tu alimentación nuevas especies, nuevos ingredientes y nuevas formas de preparar platos sencillos y sabrosos

Invertir en tu alimentación es la base para revolucionar tu salud.  
Con TU MENU SALUDABLE puedo ayudarte a conseguirlo.

**El servicio mínimo a contratar es de 3 horas y la inversión es de 70€ en total.**

Está pensado para optimizar el desplazamiento a tu domicilio, la confección del menú, la lista de la compra y el tiempo de preparación.

#### INCLUYE:

- 3 horas de cocina
- Revisión y adaptación de los platos a tus requerimientos nutricionales: alergias, intolerancias, patologías, tipo de dieta: omnívora, vegetariana o vegana.
- Diseño y envío de la lista de la compra.
- Preparación de 5 platos dependiendo de tu elección de la carta, con 5 raciones de cada uno de ellos.

**Es decir 25 raciones en total.**


- Limpieza y recogida de los utensilios usados en la preparación de los platos.
- Desplazamiento al domicilio.

IMPORTANTE


-Los ingredientes no están incluidos.

Tienes la opción de comprarlos con la lista de la compra que te envíe o bien pedirme que te haga la compra, abonando 10€ adicionales por la gestión.


Esto es lo que mis clientes opinan del servicio que brindo

 **Carlos O Da Silva** ha opinado de Canela y Coco: 5★ 8 de noviembre de 2017 · 🌐 ⋮

Es un placer poder comer comida saludable, sin gluten, sin azúcar y que encima este deliciosa.  
Laura realiza todo con mucho cariño, ofreciendo una amplia variedad de recetas y adaptandose a todos los de la casa.  
100% recomendable

 **McCI Serra** ha opinado de Canela y Coco: 5★ 8 de noviembre de 2017 · 🌐 ⋮

Es la quinta vez que cuento con los servicios de Laura y es algo que para mí se ha tornado practicamente indispensable. Disponer de 25 platos diferentes, sanos, muy nutritivos y adaptados a mis requerimientos nutricionales, la verdad, me hacen la vida más fácil. Trato cercano, profesional y muy agradable. Se acabó el perder el tiempo en la cocina sin saber qué hacer, gracias Laura!! 100% recomendable

 **Lorena Núñez** ha opinado de Canela y Coco: 5★ 8 de noviembre de 2017 · 🌐 ⋮

Hace dos años atras me descubrieron una patologia autoinmune que no me permite comer harinas, lacteos, azucars ni alcohol entre otras cosas. Contar con este servicio de Canela y Coco me ayudo a descubrir nuevas formas simples, economicas, saludables y riquisimas de alimentarme y al mismo tiempo cuidar mi estado de salud.  
Recomiendo totalmente este servicio! Nos hace falta animarnos a descubrir nuevos sabores que ademas nos alimentan de verdad y nos hacen tener mas energia.  
Siempre agradecida Lau!



Rubén Marqués ha opinado de Canela y Coco: 5+

8 de noviembre de 2017 · 🌐

Bueno, empecemos por la comida...

**IMPRESIONANTE!!!**

Con esta palabra resumo a la perfección lo que es la cocina de Canela&Coco.

Tantos sabores, tan sabrosos todos y cada uno de los platos y encima completamente sanos y saludables!!!

¿Que más se puede pedir?

Porque poder disfrutar de una comida así, y sin perder horas en toda su elaboración, es algo que pago con sumo gusto! Aparte de que no soy buen cocinero jeje!

Y por otro lado, no es sólo la comida, si no la persona que hay detrás de ella!

Laura, que puedo decir que no se sepa ya!

Que disfrutas de tu trabajo y de la pasión a la cocina y que eso se nota y lo transmites con todo tu amor a los platos que llegan a nuestros frigoríficos!

Simplemente trato exquisito, comida riquísima que no tiene nada que envidiar a la de tu abuela y elaborada completamente natural y saludable!

100% recomendable.

No exagero si te digo que este servicio es el SUEÑO de todos los que quieren apostar por su salud, comiendo rico sin tener que invertir tiempo en la cocina.

Si aún estás pensando si este servicio es lo que buscas, te cuento quienes lo disfrutan:

- > Aquellos que necesitan tiempo disponible y el que tienen no quieren dedicarlo 100% a tener que pensar qué comer o qué cocinar.
- > Quienes quieren comer saludable, variado y rico pero no se les ocurren ideas para preparar nuevos platos.
- > A quienes les han prescrito una dieta con un listado de lo que pueden y no pueden comer pero no saben qué platos preparar para aumentar la variedad.
- > Para los que la cocina no es un punto fuerte, están cansado de comer siempre lo mismo o quieren experimentar nuevas formas de combinar sus alimentos.
- > A los que necesitan un impulso para comenzar con un cambio en su vida y no quieren una dieta, simplemente quieren comer sano.
- > Las personas con intolerancias o alergias a determinados alimentos como el gluten, la proteína de la leche, el huevo, o la fructosa que no saben por dónde empezar a planificar sus comidas reemplazando ingredientes habituales.



Deja que te acompañe en este camino de comida rica, de alimentos que nos nutren y de muchas ganas de devolverle salud a nuestro cuerpo.

### [Quiero contactarte y que me cuentes más sobre el servicio](#)



Sé de los quebraderos de cabeza que significa planificar y pensar ¿Qué comemos?

Sé lo que es no tener ganas o tiempo para invertir en la cocina y sé también los beneficios que tiene para la salud física, emocional y espiritual el alimentarte con comida de verdad e incorporando todos los nutrientes que necesitamos.

Y es que tal y como vamos de tiempos invertir el poco que nos queda disponible en cocinar no es lo que más nos apetece.

Aun así hacemos el esfuerzo porque el cuidado de la salud no es negociable. Pero eso no implica que las ganas desborden.

**Por eso cree Tu Menú Saludable.**

Para que sea una herramienta que ayude de verdad a las personas.

Si tienes alguna pregunta adicional o quieres personalizar la consulta, por favor escíbeme.  
Te responderé en un plazo de 48 horas laborables.

Laura

Correo: [pedidoscanelaycoco@gmail.com](mailto:pedidoscanelaycoco@gmail.com)

Teléfono: +34 691 123 417