

Semana 1
Nutricionista Camila Artal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Pan integral con láminas de tofu y levadura nutricional + fruta	Batido de leche de soya fortificada con arándanos + pan integral con palta	Porridge de avena con pera, frutos secos y canela	Pan con hummus + batido de berries con semillas de linaza	Pudin de chia con kiwi y frutillas	Panqueques de avena con plátano y frutillas	Pan con paté de lentejas y nueces + infusión
Almuerzo	Garbanzos al curri con arroz + ensalada de hojas verdes	Croquetas de lentejas rojas con arroz integral + ensalada de tomate con albahaca y pimentón	Fideos integrales con salsa blanca de champiñones con carne de soya + ensalada de apio, cilantro y palta	Crema de verduras + quinoa con tofu y verduras salteadas	Fideos integrales con boloñesa de soya (cebolla, tomate, ajo, pimentón) + ensalada de lechuga, espinaca y zanahoria	Sandwich de humus con tomate y rúcula + ensalada de betarraga, zanahoria y perejil	Bol de garbanzos con arroz integral + ensalada de cebollín, choclo y espinaca
Cena	Fajita con carne de soya, tomate, lechuga y pepino	Bol de lentejas con arroz integral + ensalada de repollo, zanahoria, almendras, manzana verde y sésamo	Omelet de harina de garbanzos con zanahoria rallada, pimentón y cebolla	Ensalada de pasta fría integral con pimentón, apio, zanahoria, tomate cherry y porotos rojos	Fajitas integrales con lentejas rojas, choclo, champiñones, pimentón y guacamole	Hamburguesa de porotos negros con papas cocidas y ensalada de repollo morado con zanahoria	Carbonada con carne de soya.

Semana 2
Nutricionista Camila Artal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Pudin de chia con avena y frutillas	Pan con hummus, tomate y aceitunas	Batido de porotos negros, dátiles, cacao amargo y plátano maduro	Porridge de avena con manzana roja y nueces	Panqueques de quinoa con mantequilla de maní y cranberries deshidratados	Tofu revuelto con tomate y especias en pan integral	Pan con palta, brotes y semillas de zapallo
Almuerzo	Lentejas mongolianas con arroz + ensalada de lechuga, tomate y cebolla morada	Bol de tofu con quinoa + pimentones, brócoli y cilantro.	Hamburguesas de garbanzos con arroz y ensalada de hojas verdes	Quífaros con porotos rojos, brócoli, tomate cherry, cebolla y aceitunas	Tortilla de espinacas con amaranto + ensalada de repollo morado y zanahoria rallada	Pastel de choclo con carne de soya y champiñón	Fideos con boloñesa de soya + ensalada de betarraga cruda, brócoli y nueces
Cena	Zapallito italiano relleno con pino de lentejas	Fajitas con porotos negros, repollo, palta y tomate	Tostadas con palta y pimentón	Crema de legumbres	Hamburguesa de soya en pan integral con lechuga, tomate y pimentón	Taquitos con verduras y paté de lentejas	Crema de verduras con lentejas