Semana 1
Nutricionista Camila Matta
Ideas para vacaciones

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	pan de avena con palta	granola de soya con fruta	pan de avena con hummus	panqueques con manjar de dátiles	galletas de arroz con mantequilla de maní	tutti frutti con avena	arroz con bebida vegetal y canela
Almuerzo	tallarines con boloñesa de lentejas	tortilla de garbanzos con ensalada de cuscús	hamburguesa de soya con arroz	fajitas con porotos negros y verduras	charquicán de soya	seitán con puré mixto	curry de garbanzos con arroz
Cena	guiso de lentejas con papas doradas	crema de garbanzos con zapallo	pimenton relleno con pino de soya	seitan mongoliano con arroz y ensalada	carbonada de soya	tacos	tortilla de garbanzos con ensalada

SOCHIMENUP
Sociedad Chilena de Medicina y Nutrición Preventiva

Semana 2
Nutricionista Camila Matta

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	marraqueta con tomate asado y hummus	avena con helado casero de frutas	pan con pate de porotos negros y aceitunas	batido de avena con frutas dulces	garbanzos tostados con mix de frutos secos	fajitas con ensalada y albóndigas de soya	tostadas con guacamole
Almuerzo	tomatican de lentejas con arroz	albóndigas de garbanzos con cus cús	zapallo italiano relleno	salteado de verduras con mani y arroz	tortilla de garbanzos con ensalada	anticuchos de seitán y papas con tofunesa	papa rellena asada con ensalada
Cena	seitán mongoliano con tallarines	tortilla de verduras con puré de garbanzos	brownie de garbanzos con helado de fruta	curry de garbanzos con pan	charquican de lentejas	chorrillana de seitán y verduras	panqueques con hummus de chocolate

SOCHIMENUP
Sociedad Chilena de Medicina y Nutrición Preventiva