

Semana 1
Nutricionista Camila López

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Casabe con tofu revuelto + infusión de roiboos	Galleta de arroz con hummus y chucrut + infusión de manzanilla	Galleta de maíz con palta y kimchi + taza de bebida vegetal de soya	Pan de arroz con untable de lentejas y nueces + café de higo	Galleta de arroz con mantequilla de maní y plátano + taza de bebida vegetal de soya	Casabe con tofu y chucrut + roiboos	Pan de arroz con hummus y kimchi + infusión de menta
Almuerzo	Falafel con quinoa a la cúrcuma + ensalada mixta con chucrut	Crema de zapallo Boloñesa de lentejas rojas con fideos de arroz	Hamburguesa de porotos negros con papas al horno y verduras salteadas	Curry de garbanzos con arroz + 1 vaso de kombucha + ensalada de hojas verdes	Lentejas guisadas con quinoa + ensalada mixta y chucrut de betarraga	Ratatouille con amaranto a la cúrcuma + ensalada mixta con garbanzos crocantes	Crema de brócoli Tofu sellado con camote al horno
Cena	Gazpacho de tomate con garbanzos crocantes	Porridge de avena sin gluten topping de frutas	Hojas de papel de arroz con tofu y vegetales + infusión de jengibre	Pancakes de quinoa con topping de frutas y crema de coco.	Casabe con pasta untable de tofu y champiñón + leche dorada	Tortilla de maíz con porotos negros y guacamole + infusión de cúrcuma	Palta reina con tofu y ensalada mixta

Semana 2
Nutricionista Camila López

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Pan de arroz de hummus + leche dorada	Arepa con palta y tofu + roiboos	Casabe con untable de lentejas con nueces + infusión de manzanilla	Galleta de maíz con palta y chucrut + vaso de bebida vegetal de soya	Pan de arroz con hummus + kimchi + taza de bebida vegetal de almendras	Arepa con tofu revuelto con tomate + infusión de menta	Tortilla de maíz con untable de porotos negros + roiboos
Almuerzo	Crema de verduras Ceviche de lentejas con yuca	Pad thai de tofu + ensalada mixta + 1 vaso de kombucha	Causa limeña de champiñones, Ensalada de hojas verdes.	Pastel de choclo con pino de lentejas + ensalada chilena	Arroz primavera con hamburguesa de porotos negros + ensalada mixta	Crema de espinaca + Polenta con albóndigas de lentejas	Chapsui de tofu con puré, Ensalada de apio palta + vaso de kombucha
Cena	Arroz primavera con tortilla de espinaca (harina de garbanzos) Ensalada de tomate + chucrut	Mijo con tofu revuelto + ensalada mixta	Crema de lentejas + ensalada de hojas verdes con kimchi	Ramen de hongos y algas + ensalada de betarraga	Curry de lentejas rojas con yuca + Ensalada de hojas verdes	Crema de espárragos Pizza de harina de garbanzos	Buddha bow de hummus con chucrut de betarraga