

Semana 1
Nutricionista Soledad Rapimán

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Pudin de chía con leche vegetal + frutillas + almendras	Tostadas con tofu revuelto + Infusión + naranja	Porridge de avena con leche vegetal + arándanos + mix de semillas	Tostadas con palta + Batido de leche vegetal con plátano	Galletas con hummus de garbanzos + Infusión + mandarinas	Yogurt vegetal con granola + manzana con mantequilla de maní	Fajita con queso y jamón vegetal (tipo quesadilla) + té o café
Almuerzo	Lechuga con zanahoria y aceitunas + Tallarines con boloñesa de soya	Tomate con pepino + Guiso de lentejas con quinoa	Repollo conzanahoria + Puré de papas con tofu arvejado	Zapallito italiano relleno con pino de soya y cus cus	Arroz blanco con chapsui de tofu y verduras	Verduras salteadas + papas doradas + bistec de seitán	Ensalada chilena + Porotos con riendas
Cena	Sándwich con hamburguesa de garbanzos, lechuga, cebolla y pepinillos	Crema de zapallo con crutones + bowl de ensaladas	Fajita rellena con porotos negros, tomate, palta, lechuga y mayonesa	Ceviche de lentejas con bruschettas al oliva	Pizza casera con queso vegetal, verduras y carne de soya	Sándwich con hummus de garbanzos, espinaca y champiñones	Bowl con mix de hojas verdes, choclo, quinoa y poroto rojo

Semana 2
Nutricionista Soledad Rapimán

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Tostadas con paté de lentejas + Infusión + frutillas	Pancakes de avena y plátano + syrup + arándanos	Sándwich de hummus de garbanzos con palta + Infusión + naranja	Galletas con mantequilla de maní, mermelada y plátano + té o café	Porridge de quinoa con leche vegetal + frambuesas + nueces	Smoothie de tofu, leche vegetal, berries y plátano	Yogurt vegetal con granola + plátano y durazno
Almuerzo	Mix de hojas verdes + Arroz blanco + feijoada vegana	Lechuga con betarraga + Papas mayo + falafels de garbanzos	Tomate + Fideos con pesto de tofu y espinacas	Alcachofa + charquicán con carne de soya	Brócoli y espárragos + Arroz + curry de garbanzos	Ensalada de quinoa, palta y tomate + croqueta de soya	Crema de verduras + Lasaña con boloñesa y bechamel
Cena	Fajita rellena con atún vegano, lechuga y choclo	Sándwich con hamburguesa de soya, lechuga, tomate y palta	Bowl con lechuga, choclo, zanahoria, palta y garbanzos crocantes	Sándwich de tofu a la plancha, rúcula y champiñones	Completo italiano con salchicha vegana	Crema de lentejas y verduras con crutones	Tostadas con untado de tofu-pimentón rojo + ensaladas

Para complementar esta guía de alimentación, incluye estas colaciones en la mañana o tarde si lo necesitas:

- Zanahoria untada en hummus o pasta de legumbres
- 1 rebanada de pan integral con o pasta de legumbres + tomate, chucrut, cebollín, albahaca, etc.
- Batido de plátano, goji, linaza y leche vegetal
- Fruta picada con pipocas de quínoa o garbanzos crujientes
- Nicecream (helado de plátano congelado)
- Panqueques de quínoa con fruta
- Plátano molido con pipocas de quínoa o granola vegana
- Fruta fresca con almendras, nueces o maní (sin sal)