

Semana 1
Nutricionista Silvana Musante

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Tostadas integrales con carne de soya con verduras	Batido: bebida veg de soya, avena, plátano y linaza	Pudín de chía/ bebida vegetal de soya con moras	Yogurt de soya con quinoa inflada, semillas de zapallo y pera	Porridge de avena con linaza molida, almendras y manzana	Tostadas integrales con hummus de betarraga y mix de semillas	Panqueques de quinoa con plátano y mant. de almendras
Almuerzo	Curry de garbanzos con verduras y quinoa + ens. tomate/ cebolla + moras	Zapallo italiano relleno con pino de soya + arroz + ens. zanahoria/ repollo + mancaqui	Salteado legumbres cocidas o tofu firme o seitán con champiñones y cebollín + quinoa + ens. pepino/ palmito + plátano	Guiso de lentejas con verduras y amaranto + ens. de apio/ palta + clementinas	Tortilla de zanahoria/ harina. garbanzo con puré de papas + ens. de betarraga + higos frescos	Porotos con riendas, zap. amarillo + ens. chilena (tomate/ cebolla) y hojas verdes + naranja	Wrap de porotos negros con salteado de verduras + ens. lechuga y tomate cherry + manzana
Cena	Hamburguesas de lentejas con ens. zanahoria, palta y espárragos	Wrap de porotos negros con guacamole y salteado de verduras	Omelette de harina de garbanzos con champiñones, pimentón y tomate	Tomate relleno de quinoa y porotos negros + ens. de hojas verdes con pimentón	Sandwich de hummus, espinaca cocida y tomate grillado	Mugcake de avena/harina garbanzo y plátano con berries	Tostadas con paté de champiñones y lentejas / sem. de maravilla y kale o espinaca salteado

Semana 2
Nutricionista Silvana Musante

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Porridge de quinoa con bebida de soya, kiwi y nueces	Bebida de soya + Tostadas con mant. de maní, rodajas de plátano y canela	Crepé relleno con crema de tofu y frutillas + semillas de maravilla	Tostadas con hummus/ palta, acelga y semillas de maravilla	Panqueques de avena plátano con mermelada de frutillas/chía	Tostadas con hummus de porotos y champiñon	Yogurt de soya con avena, cranberries ,lina za molida y almendras tostadas
Almuerzo	Carbonada con soya texturizada y verduras + ens. de berro/ zanahoria + caqui	Guiso de arvejas partidas con arroz y verduras + ens. apio/ repollo morado + mandarinas	Crema de zapallo amarillo con crutones de tofu o garbanzos tostados con quinoa + alcachofa + pera	Guiso de porotos blancos con mote + ens. coliflor/cebolla naranja	Puré de garbanzos + croquetas de verdura + ens. mix hojas verdes + kiwi	Tallarines con boloñesa de lentejas + ens. de hojas verdes + pepino de fruta	Lasagna de zap. italiano con pino de soya + ens. de zanahoria y pepino + manzana
Cena	Tostadas con palta, tomate, champiñon y semillas de zapallo	Wrap con falafel, tomate, lechuga, zanahoria y hummus	Bebida de soya + Tostadas con mantequilla de maní y plátano	Tortilla de acelga/harina garbanzo con arroz primavera + ens. de rabanito y apio	Ensalada de porotos blancos con choclo, cebolla, tomate, pimentón	Panqueques de avena y espinaca rellenos con paté de lentejas	Pan de avena y linaza al sartén con hummus de betarraga + rodajas de zap. italiano salteado

Semana 2
Nutricionista Silvana Musante

Ideas de colaciones:

- Alfajores de plátano con mantequilla de maní y coco rallado Brocheta de tofu horneado, tomate cherry y aceitunas
- Gajos de naranja con mantequilla de maní
- Bastones de zanahoria o apio con hummus
- Yogurt de soya con muesli casero (frutos y frutas secas, avena) Cocadas de avena, higos o dátiles y frutos secos
Macedonia de frutas con jugo de naranja y semillas de zapallo Dátiles rellenos de almendras o pasta de almendras
- ***Preferir una colación nutritiva en caso que pasen más de 3-4 horas app entre comidas principales**