

Semana 1  
Nutricionista Isidora Torres

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Omelette sin huevo* con lechuga y hummus + nueces	Pan en base a garbanzos con palta + semillas de zapallo	Avena trasnochada con manzana y canela + semillas de chía+linaza remojada y/o molidas	Pancakes de quinoa con mantequilla de maní + manzana asada + chía remojada y linaza	Pan en base a garbanzos con mantequilla de maní y plátano + semillas de amapola	Porridge de avena chocolatosa + manzana asada + frutos rojos + semillas de linaza remojadas y/o molidas	Pancakes de avena salados con tofu revuelto y tomate + semillas de linaza molida
Almuerzo	Ensalada de espinaca con zanahoria  Bife de seitán + puré de papas (leche de soya sin azúcar + aceite de oliva)	Ensalada a la chilena.  Pastel de choclo con carne de soya	Ensalada de kale con aceitunas.  Fideos integrales con albóndigas de lentejas	Ensalada de cochayuyo con cebolla y cilantro.  Cazuela de no pollo (ocupar "soy curls", seitán o tofu)	Crema de verduras + nueces.  Tomate relleno con not atún (garbanzos + nori + cebolla + limón) en cama de lechuga	Ceviche de champiñones.  Tortilla de zanahoria con arroz integral	Crema de tomate + semillas de zapallo.  Carbonada de cochayuyo con carne de soya
Cena	Burritos con hummus + pimentón asado + cebolla caramelizada + rúcula + semillas de maravilla.	Ensalada primaveral con lentejas + quinoa lechuga + choclo + pimentón + frutillas + maracuyá+ nueces.	Empanada de pino de seitán con ensalada de lentejas, choclo, pimentones y arándanos.	Anticuchos de verduras + tofu con ensalada de porotos verdes, lechuga, rúcula, betarraga, zanahoria y durazno.	Pan con hamburguesa de porotos negros con berros + tomate + berenjenas asadas + zapallo italiano asado	"NO- choripan" con pebre con ensalada de porotos negros, tomate, arvejas, berros y brócoli.	Pan con falafel con lechuga + cebolla caramelizada + champiñones

Semana 2  
Nutricionista Isidora Torres

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Pan en base a garbanzos con palta + nueces	Chia pudding + manzana y arándanos + semillas de zapallo	Panqueques de quinoa + mermelada con frutillas+ semillas de chía molidas	Avena remojada con duraznos, manzana, arándanos + semillas de linaza molidas	Pan de garbanzos con hummus y tomate + semillas de linaza molidas	Omelette sin huevo* con queso vegano + tomate + nueces	Pan de garbanzos con mantequilla de maní y mermelada + semillas de chía molidas
Almuerzo	Ensalada de coliflor + betarraga.  Tomaticán de garbanzos con arroz integral	Ensalada de berros + zanahoria.  Falafel + puré de papas	Crema de choclo + semillas de zapallo.  Fideos integrales + boloñesa de lentejas rojas + verduras	Ensalada de porotos verde + achicoria y repollo morado.  Charquicán de carne de soya	Crema de zapallo camote + semillas de maravilla.  Lentejas guisadas	Ensalada de brócoli + berros.  Curry de garbanzos con quinoa	Crema de espárragos.  Chili de porotos negros con arroz integral
Cena	Pan con hamburguesa de lentejas + manzanas asadas+ rúcula + tomate + berenjena asada	Ensalada de porotos negros +amaranto+ berros + frutillas + espinaca cocida + zanahoria	Hummus con choclo a la parrilla + repollitos de bruselas salteados y berenjenas asadas.	Ensalada de repollo morado.  Pastel de papas con seitán	Guacamole + sopaipillas con ensalada de porotos negros con amaranto, frutilla, berros, rucula, coliflor, zanahoria y betarraga.	Burritos con pesto de tofu + tomate aplastado en ajo + lechuga + pimentón asado.	Pizza sin queso + hummus + fondo de alcachofas + zapallo italiano asado + cebolla carameliza + aceitunas

PARA COMPLEMENTAR EN TUS COMIDAS DURANTE EL DÍA:

- Preferir granos integrales en todas tus comidas, de esta manera aumentamos nuestro consumo de fibra y aporte de vitaminas y minerales.
- Incorporar semillas en tus tiempos de comida, para aumentar consumo de minerales y fibra. Los puedes agregar a cremas, ensaladas o pastas.
- Incluir todos los días crucíferas ( brócoli, kale, coliflor, repollito bruselas, pimentón, betarraga, espinaca/acelga cocida y rúcula) + otros colores de verduras. Recuerda, que mientras más color = más variedad = mayor aporte de nutrientes.
- Incluir frutas como postre o colaciones, Preferir enteras y con cáscara.