

Semana 1
Nutricionista Catalina Chávez

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	<p>Smoothie Bowl Pink: Quinoa, berries, kiwi, plátano, espinaca, bebida soya fortificada, chíá y linaza molida, nueces, canela en polvo garbanzos horneados.</p>	<p>Batido Antiinflamatorio: Bebida soya fortificada, jengibre, cúrcuma, dátiles, linaza molida, pizca pimienta negra. Bolitas energéticas: Nueces, dátiles o plátano, canela en polvo, jengibre, zanahoria, maní y avena.</p>	<p>Leche tibia de soya fortificada: cardamomo, canela y jengibre. Pancito masa madre con revuelto de tofu/ pimentón - levadura nutricional. Mix frutal con especias: canela en polvo, garbanzos y mantequilla de maní.</p>	<p>Batido choco garbanzos: Bebida soya fortificada, chíá y linaza molida, plátano, lúcuma y cacao amargo en polvo. Hot cakes de Kimchi: Hummus pimentón, ajo, cúrcuma y pimienta en polvo, acelga y tomate</p>	<p>Milkshake rico en Calcio: Bebida soya fortificada, higos, canela y lúcuma en polvo, linaza molida. Tostadas integrales con mantequilla de maní y plátano.</p>	<p>Leche Dorada de soya: Bebida soya fortificada, cúrcuma, canela y pimienta en polvo, azafrán, jengibre. Panqueques de avena, zanahoria, plátano en salsa de berries-chía.</p>	<p>Batido choco porotos: Bebida soya fortificada, cacao amargo, canela y lúcuma en polvo, chíá y linaza molida, plátano. Panqueques quinoa-espinaca: canela en polvo, jengibre, mantequilla de maní y plátano.</p>
Almuerzo	<p>Ensalada; Rúcula, Kale, mazana y maní, limón. Menestrón. Berries con canela polvo.</p>	<p>Ensalada; tibia de pimientos, acelga con not mayo de zanahoria, limón. Sopa de 4 legumbres. Helado de plátano, mazana y canela molida.</p>	<p>Ensalada; acelga, pimentón, tomate, limón. Curry de lentejas y vegetales asados. Manzana rallada con canela y nueces picadas.</p>	<p>Ensalada; lentejas germinadas, espinaca, pimentón, limón. Charquicán con quínoa. Kiwi, naranja, berries.</p>	<p>Shots ceviche champiñón, limón. Espirales con boloñesa de lentejas. Granizado frutilla - menta.</p>	<p>Ensalada; de repollo zanahoria, manzana verde, almendras, vinagre mazana, limón. Carbonada con carne de soya. Helado de garbanzos con salsa de frutos rojos y chíá.</p>	<p>Ensalada; tomate, cilantro cebolla, limón. Porotos granados con mazamorra. Puré de kiwi y chíá molida.</p>
Cena	<p>Ensalada; berros, lechuga, pimentón y aceitunas, limón. Crema de tomates y lentejas rojas.</p>	<p>Ceviche de cochayuyo, limón. Garbanzos y mix de verduras crucíferas y hojas verdes.</p>	<p>Ensalada; espinaca, acelga, brócoli, pimentón, limón. Crema restos de verduritas con maní y crocante de garbanzos.</p>	<p>Ensalada; kale, berros, lechuga, pimentón, nueces, limón. Tempeh al wok con tortilla de betarraga.</p>	<p>Ensalada; Brotes de quinoa y champiñón, espinaca, limón. Tofu arvejado.</p>	<p>Ensalada; Porotos mung, cebolla, pimentón, limón. Crema de zanahoria - manzana - jengibre.</p>	<p>Ensalada; brotes de lentejas, mix hojas verdes y pimentón, limón. Ratatouille con boloñesa de soya.</p>

Semana 2
Nutricionista Catalina Chávez

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	<p>Leche de soya fortificada con semillas de amapola, sésamo y chía molidas.</p> <p>Omelette con harina de garbanzos, mix de vegetales y especias con paté de porotos-pimentón. Manzana rallada con canela en polvo.</p>	<p>Smoothie Bowl Energizante: Bebida soya fortificada, espinaca, plátano, berries, goji, linaza y sésamo molido, nueces y garbanzos horneados.</p>	<p>Batido Antioxidante: Bebida soya fortificada, espinaca, plátano, kiwi, goji, jengibre, pizca de pimienta.</p> <p>Panqueques con mermelada de berries-chía: Avena, plátano, garbanzos, linaza y chía molido, manteq. de maní.</p>	<p>Smoothie Bowl Verde: Bebida soya fortificada, plátano, espinaca, berries, chía y linaza molida, maca, semillas de zapallo, nueces, garbanzos horneados y avena.</p>	<p>Batido rico en Calcio: Kale, bebida soya fortificada, plátano, linaza, amapola y almendras molidas. Pan integral con paté de lentejas: Levadura nutricional, cúrcuma.</p>	<p>Desayuno Free: Infusión de Rooibos.</p> <p>Tostadas integrales con revuelto de tofú-tomate: Cúrcuma, pimienta negra, semillas de sésamo, tofú, ajo.</p>	<p>Batido Verde: Bebida soya fortificada, kale, limón, plátano, jengibre, maca, canela, chía y linaza molida. Panqueques de quinoa rellenos de crema de tofu berries: Linaza y chía molida, lúcumo y canela en polvo.</p>
Almuerzo	<p>Zapallito rallado con espinaca, zanahoria y semillas de girasol, limón. Guiso atomatado de lentejas y recortes de verduras. Natilla de plátano y dátiles.</p>	<p>Bowl de hojas verdes, brócoli, coliflor, pimentón, semillas de zapallo, limón. Guiso de lentejas con especias indias. Naranja entera.</p>	<p>Ensalada de betarraga-zanahoria cruda con cilantro, limón. Porotos con riendas. Helado de plátano-cacao.</p>	<p>Ensalada de repollitos de Bruselas, pimentón multicolor, kale, limón. Guiso de garbanzos thai. Higos secos con mantequilla de almendras.</p>	<p>Ensalada de sandía, pepino, espinaca, limón. Hamburguesa de porotos negros con Pure de arvejas. Kiwi entero.</p>	<p>Ensalada colorida de primavera-leguminosa. Lasaña de verduras y carne de soya al sartén. Tutifruti</p>	<p>Ensalada fácil con not mayo de papa. Pastel de papas con pino de lentejas rojas. Granizado limonada-albahaca.</p>
Cena	<p>Ensalada de Kale, pimentón y tahini. Crema de porotos en crema de champiñones con recortes de tallo de brócoli y acelga horneados.</p>	<p>Ensalada de quinoa y guacamole. Crema de brócoli y zapallo italiano al curry con crutones de tofú.</p>	<p>Buda Bowl de porotos rojos. Zapallito italiano relleno de quinoa y verduritas.</p>	<p>Ensalada de hojas verdes-manzana y almendras trituradas. Crema de poroto Hallado con garam masala.</p>	<p>Ensalada 3 hojas verdes, choclo, pimentón, limón. Pan integral con Hummus de betarraga-pimentón, levadura nutricional, especias.</p>	<p>Ensalada de arroz integral, hojas verdes, semillas de zapallo, limón. Crema de repollo morado. Seitán Mongoliano.</p>	<p>Ensalada de mango y rúcula, limón. Fideos de albóndigas de porotos negros y quinoa.</p>

Complementos semana 1

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Colaciones	Trufas de Quínoa e Higos: Higos, cacao amargo en polvo, quínoa., canela y lúcuma en polvo, linaza.	Hummus-Pimentón y palitos de verduras: Garbanzo, tahini, limón, ajo, aceite de oliva, zanahorias, apio, pepino.	Barritas de Zanahoria sin horno: Jengibre, zanahoria, nueces, chía, canela en polvo.	Manzana con mantequilla de maní: Manzana, mantequilla de maní, canela en polvo, limón.	Piña Mentada: Piña, menta, limón, semillas de cáñamo.	Pasta de dátil con mix de nueces, semillas de sésamo y maravilla.	Flan vegano: Bebida vegetal soya, tahini, cacao amargo y canela en polvo, agar-agar.
Jugos	Limonada de Albahaca-Espinaca: Agua, limón, hojas de albahaca, espinaca.	Aguas Saborizadas opciones: Pepino, menta fresca. Naranja, limón. Berries (frutilla, arándano, mora).	Juguito Verde: Pepino, espinaca, hojas de apio-menta y perejil, jengibre, limón.	Aguas saborizadas, opciones: Albahaca, jengibre. Naranja, ramas de canela.	Juguito Púrpura: Betarraga, pepino, maqui, murta o rosa mosqueta en polvo, agua, arándanos.	Juguito Principiante: Pepino, espinaca, jengibre, agua.	Limonada Pina jengibre: Apio, piña, jengibre, limón.

- Recuerda durante el día incorporar siempre la ingesta de agua (de preferencia purificada).
- El consumo de colaciones es opcional.
- Recuerda incorporar especias naturales en tus preparaciones saladas o dulces.
- El consumo de jugos debe ser con su pulpa y es opcional. Puedes incorporar en desayuno, colaciones, almuerzos once y/o cenas según sean tus necesidades personales.

Complementos semana 2

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Colaciones	Paté de betarraga- Almendras con palitos de verduras: Betarraga, zanahoria, especias, almendras, palitos de verduras.	Manzanas asadas: Manzanas, canela y lúcumá en polvo, pizca de sal.	Hummus de chocolate con plátano y manzana: Garbanzos, cacao amargo en polvo, mantequilla de almendras, fruta.	Mini vasito de pudín de chía: Chía, bebida soya, mantequilla de maní, berries.	Crema de Tofu- Pimentón y chips de kale: Kale, levadura nutricional, curry, pimienta, tofu, pimentón, ajo, limón.	Bolitas crudiveganas de zanahoria y y frutos secos: Nueces, higos, zanahoria, canela en polvo, jengibre.	Helado de Plátano, kiwi y naranja con salsa de berries chía.
Jugos	Jugo Limón - Jengibre: Agua, jengibre, limón.	Batido Verde Tropical: Piña, pepino, espinaca, menta, limón, agua.	Sangría sin alcohol: Berries, naranja, kombucha, agua.	Jugo Zanahoria y Melisa: Zanahoria, piña, hojas melisa, agua.	Jugo Naranja: Mandarinas, zanahoria, jengibre, cúrcuma, agua.	Jugo Kale y Berries: Berries, hojas de menta, kale.	Jugo de 3 verdes: Lechuga, pepino, albahaca, pera, agua.

- Recuerda durante el día incorporar siempre la ingesta de agua (de preferencia purificada).
- El consumo de colaciones es opcional.
- Recuerda incorporar especias naturales en tus preparaciones saladas o dulces.
- El consumo de jugos debe ser con su pulpa y es opcional. Puedes incorporar en desayuno, colaciones, almuerzos once y/o cenas según sean tus necesidades personales.