

Semana 1  
Nutricionista Leslye Cautín

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Porridge de quinoa c/ almendras y berries	Tostadas c/ humus y tomate	Hotcakes de avena c/ plátano y mermelada	Tofu revuelto c/ tostadas	Porridge de avena c/ manzana y canela	Tostadas con mantequilla de mani y frutilla	Tostadas c/ palta y pate de lentejas
Almuerzo	Ensalada Spagetti c/ bolonesa de soya	Ensalada Guiso de lentejas	Ensalada Arroz estilo oriental c/ tofu salteado	Ensalada Porotos c/ rienda	Ensalada Pure de arvejas secas c/ guiso verduras	Ensalada Quinoa c/lentejas estilo thai	Ensalada Charquicade soya
Cena	Verduras salteadas c/ garbanzos	Crema de Tomate c/ semillas de calabaza	Lasaña Zapallitos italianos	Fajitas de verduras y pure de lentejas	Hamburguesa de garbanzos y verduras	Puré de coliflor/ guiso de Porotos negros	Crema de zapallo c/ garbanzo crispy

Semana 2  
Nutricionista Leslye Cautín

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Semola c/ leche vegetal y frutos secos	Tostadas c/ humus y palta	Chia pudding c/ mantequilla mani y berries	Porrige de avena c/ manzana y canela	Arroz c/ leche vegetal y almendras	Hotcakes de avena c/ nueces y manzana	Tostadas c/ platano mantequilla mani
Almuerzo	Ensalada Guiso garbanzos	Ensalada de espirales c/ falafel	Ensalada Seitan alvejado c/ arroz	Ensalada Guiso zapallos italianos c/ puré	Ensalada Lasaña c/ bolonesa de lentejas	Ensalada Menestrone de porotos	Ensalada Pastel de papa
Cena	Tacos mexicanos c/ chili de lentejas	Carbonada de soya	Papas rellenas c/ pino de lentejas	Guiso de acelga c/ tomate	Sandwich de tofu, tomate, palta	Crema de espinacas c/ semillas maravilla	Curry de tofu c/ verduras salteadas

Colaciones y snacks:

- Sandwich mantequilla de maní y frutillas
- Mix Frutos secos y semillas
- Galleton avena
- Chia pudding y fruta
- Queque de platano
- Sandwich de humus y tomate
- Manzana c/ mantequilla de maní