

Semana 1  
Nutricionista Sol Gracia

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Pan integral con hummus, tomate y chía molida + batido de manzana con chía	Porridge de avena con leche de soya, manzana, canela y chía molida	Crumble de manzana o pera + batido de arándanos y chía	Pan integral con hummus y chucrut + batido de piña, espinaca y linaza	Porridge de quínoa con leche de soya, berries y linaza molida	Pan integral con pasta de lentejas y rúcula + batido de frutilla con linaza	Panqueques de quínoa con mantequilla de maní y arándanos con linaza molida
Almuerzo	Porotos negros con cebolla + arroz integral con salteado de verduras	Puré de papa y zapallo + pino de carne de soya con arvejas, tomate y cebolla	Tortilla de fideos + ensalada chilena y choclo con ciboulette	Pastel de papa con pino de lentejas + ensalada de tomate con cebolla	Guiso de garbanzos con verduras y arroz integral	Porotos con riendas (fideos integrales)	Garbanzos atomatados con verduras y papas
Cena	Arroz primavera + pino de carne de soya y verduras	Tallarines con boloñesa lentejas y verduras	Guiso de porotos negros con verduras y arroz integral	Carbonada con carne de soya	Crema de lentejas con verduras	Panqueques de quínoa rellenos con lentejas + camote al horno con verduras	Sándwich pan integral con hamburguesa de legumbres, palta, tomate y hojas verdes

Semana 2  
Nutricionista Sol Gracia

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Avena cocinada con manzana, almendras y goji + semillas de chía molidas	Pan integral con pasta de porotos negros, chucrut y semillas de linaza molidas + 3 mandarinas	Panqueques de quínoa o garbanzos con mantequilla de maní, plátano y chía molidas	Pan integral con pasta de lentejas + batido plátano, kale y chía	Crumble de berries + batido de pera o durazno con chía	Smoothie bowl con granola vegana y chía molidas	Porridge de avena con leche de soya, frutillas, kiwi y linaza molidas
Almuerzo	Burritos veganos con porotos negros, arroz, pico de gallo, choclo, etc.	Hamburguesa de legumbres en pan integral con palta, lechuga, tomate y pepinillos	Dal de lentejas con pan integral	Croquetas de crucíferas con hummus y verduras salteadas	Puré de arvejas con papas y verduras al horno	Sopa de quínoa, vegetales y tofu con pan integral	Guiso de porotos mung con arroz y verduras
Cena	Crema de zapallo con lentejas rojas, cebolla y pimentón rojo	Ensalada de pastas frías con legumbres y verduras	Hamburguesa de soya casera con ensalada de quínoa, tomate y cebolla	de lentejas con arroz integral y verduras	Salpicón vegano con base de quínoa	Charquicán con carne de soya	Tallarines con boloñesa de lentejas y verduras

Para complementar almuerzo y cena:

- Incluir ensalada de hojas verdes y crucíferas + otros colores de verduras todos los días en almuerzo y cena. O en su defecto, incluir una crema de verduras o salteado de verduras.
- Verduras crucíferas:
- Aliñar con limón y/o vinagre de manzana. Si usas aceite para aliñar, usar aceite de oliva y en cantidad moderada. También puedes aliñar con dressing elaborado a partir de hummus u otras pastas de legumbres.
- Incluir fruta de postre

Para complementar tu día, 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)