

Semana 1  
Nutricionista José Fernández

|          | Lunes  | Martes  | Miércoles  | Jueves   | Viernes   | Sábado   | Domingo   |
|----------|--|---|--|--|---|--|---|
| Desayuno | Tostadas de pan integral c/ tofu molido con palta  | Porridge de avena con mantequilla de maní y manzana | Arroz con leche con mermelada frambuesas y chía                | Yogurt de soya con granola y arándanos                         | Leche con platano y chía + tostadas con hummus    | Panqueques de quinoa con mantequilla almendras y frutillas | Leche + galletas de avena, nueces y pasas                 |
| Almuerzo | Guiso de lentejas con quinoa + ensalada de brocoli | Ceviche de quinoa con tempeh y verduras salteadas   | Fetuccini con pesto + tofu a la plancha con verduras horneadas | Guiso de porotos con riendas + ensalada de repollo y zanahoria | Tofu arvejado con papas doradas + ensalada tomate | Fideos con boloñesa de lentejas con bruselas hornedadas    | Puré de papas con tofu de lentejas + ensalada de coliflor |

Semana 1  
Nutricionista José Fernández

|      | Lunes  | Martes   | Miércoles   | Jueves  | Viernes   | Sábado  | Domingo   |
|------|--|--|---|---|---|---|---|
| Once | Panqueques de lentejas con mantequilla de mani y frutillas | Galletas de garbanzos con chips de chocolate               | Yogurt con barra cereal + durazno                         | Tostadas con hummus de garbanzos + mandarina              | Budin de chia con mango y mantequilla de almendra | Cocadas de quinoa con mantequilla de mani y manzana | Panqueques de avena con mantequilla de maní y platano |
| Cena | Tofu salteado con verduras + arroz integral                | Fideos con boloñesa de carne vegetal + ensalada de repollo | Menestra de arvejas partidas con arroz + mix hojas verdes | Seitan mongoliano con pure de papas y ensalada de brócoli | Tacos con porotos negros y guacamole              | Hummus de garbanzos con papas y verduras horneadas  | Carbonada + ensalada de lechuga, zanahoria y coliflor |

Semana 2  
Nutricionista José Fernández

|          | Lunes   | Martes  | Miércoles  | Jueves  | Viernes   | Sábado   | Domingo  |
|----------|---|---|--|---|---|--|--|
| Desayuno | Porridge de avena almendras tostadas y plátano      | Tostadas de pan integral c/ tofu revuelto con tomate    | Quinoa con leche y canela con tahini y pasas           | Smoothie de yogurt con arándanos + tostadas con hummus      | Yogurt de soya con granola y mermelada de frambesa            | Arepas con palta y tofu marinado a la plancha                | Tostadas con untado de porotos y albahaca y tomate |
| Almuerzo | Guiso de lentejas rojas con arroz + ensalda de apio | Tempeh salteado con champiñon y puré de papas y zapallo | Pastel de choclo con pino de soya + ensalda de repollo | Guiso de lentejas con papas + ensalda de lechuga y coliflor | Ceviche de cus cus con hummus de beterraga verduras horneadas | Hamburguesa de soya con pure + ensalda de berros y zanahoria | Guiso de garbanzos con quinoa + ensalda de repollo |

Semana 2  
Nutricionista José Fernández

|      | Lunes   | Martes   | Miércoles   | Jueves  | Viernes  | Sábado  | Domingo   |
|------|---|--|---|---|--|---|---|
| Once | Cocadas de avena, datiles y nueces                  | Tostadas con mantequilla de mani y frutillas rebanadas | Panqueques de avena con mantequilla almendras y frutillas   | Bastones de zanahoria y apio con hummus de garbanzos            | Cocadas de nueces, frambuesas y coco rallado             | Yogurt de soya con granola y platano y pasas                  | Brownie de porotos negros y nueces                      |
| Cena | Falafel con camotes horneados y ensalda de coliflor | Guiso de lentejas con arroz + ensalda de bruselas      | Guiso de garbanzos con papas + ensalda de tomate con pepino | Tofu de lentejas rojas con fideos al pesto + ensalada de tomate | Nugget de Tofu con arroz integral con ensalda de repollo | Crema de lentejas con verduras + tostadas de pan con levadura | Ensalda de porotos negros con quinoa y mix hojas verdes |