

Semana 1
Nutricionista Emilia Scarpa

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Pancakes de avena con fruta	Tostadas con palta y tofu revuelto	Porridge de avena con fruta	Tostadas integrales con palta y hummus	Yogurt de soya con granola y frutas	Tostadas con hummus y tomate	Fajita pasta de garbanzos, palta y cilantro
Almuerzo	Tofu al wok con verduras y arroz	Guiso de lentejas con quinoa	Fideos con salsa boloñesa de soya	Curry de garbanzos con arroz	Ensalada de garbanzos, quinoa, tomate, pepino, lechuga	Fajita con porotos negros y verduras	Lentejas mongolianas con arroz
Cena	Albóndigas de lenteja con puré de papas	Fideos con pesto de tofu	Fajita con tofu salteado y verduras	Sándwich con not atun de garbanzos palta y tomate	Tostada con tofu revuelto y la otra con mantquilla de maní y plátano	Seitán con ensalada de fideos, brócoli, tomate, zanahoria	Tofu salteado con espinaca a la crema y arroz

Semana 2
Nutricionista Emilia Scarpa

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Tostadas con tofu revuelto y tomate	Tostadas con palta	Pancakes con fruta	Galletas con hummus y palta	Porridge de avena con fruta	Tostadas integrales con paté de legumbres	Tostadas con palta y tofu salteado c/ orégano
Almuerzo	Fideos de legumbres con salsa blanca de tofu y champiñones	Pantrucas	Seitán al horno con puré de papas	Tortilla de espinacas con arroz	Sopa de garbanzos	Pino de soya con ensalada papas, lechuga, tomate.	Fideos con salsa boloñesa de lentejas rojas
Cena	Ensalada de lentejas, quinoa, y verduras	Tofu arverjado con arroz	Pan con not atun de garbanzos y palta	Hamburguesa de soya con quinoa	Tostadas con tofu revuelto	Pancakes de avena y fruta	Buddha bow de hummus con chucrut de betarraga

- * Varias preparaciones que ves en la planificación semanal las pueden encontrar en mi instagram: @tofu.days
Y recuerda que son solo ejemplos para que puedas visualizar diferentes opciones.
- * Cuando pongo verduras es porque es según tu disponibilidad e indicaciones.

Para complementar tus tiempos de comida a lo largo del día Agrega frutas y/o verduras, algunos ejemplos:

- 1) Ensaladas en los almuerzos; agregar verduras crucíferas tales como: brócoli, pak choi, rúcula, repollo, coliflor. Consumir verduras de hoja verde.
- 2) Frutas en tus desayunos como puedes ver en la planificación semanal ejemplo los porridge/yogurt.
- 3) Verduras en tus desayunos/onces . Ejemplo en tostadas con hummus, rúcula, tomate y palta.
- 4) Las frutas son una opción para postre y también en colaciones si es que consumes como puedes ver la última diapositiva.

Algunas ideas:

- Fruta natural
- Pancakes con fruta
- Ensalada de frutas/ tuttifrutti Porridge de avena con frutas Batidos de fruta
- Ensaladas
- Bastones de verduras con hummus por ejemplo
- Verduras salteadas
- Crema/sopa de verduras
- Tortillas/panqueques de espinacas
- Verduras al vapor

IDEAS DE COLACIONES



Aquí dejo algunas ideas las cuales te pueden servir para variar en tus colaciones si es que las consumes en tu alimentación :)

Palitos de verduras
(ej: zanahoria, apio)
con hummus



Fruta con
mantequilla de maní



Mix de frutos secos



Yogurt vegetal soya con :
fruta picada, frutos secos
o granola



*Idealmente si tienes la posibilidad de hacer tu yogurt casero