

Semana 1  
Nutricionista Claudia Arriet

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Desayuno</b>	Bebida soya fortificada+ brownie de porotos negros y maní	Bebida soya fortificada + tostadas de pan masa madre integral con hummus - tomate cherry y chía-linaza molida	Bebida soya fortificada + hotcakes de garbanzo con mantequilla de almendra y arándanos	Batido de porotos negros,plátano,chia-linaza molida y cacao	Acai bowl con bebida soya fortificada, fruta a elección y chía-linaza molida	Bebida soya fortificada + panqueques de quinoa con mantequilla de maní, chía-linaza molida,berries y semillas de zapallo	Batido de kale,apio ,manzana verde y bebida soya fortificada,chia-linaza molida + pan integral con hummus y pimentón
<b>Almuerzo</b>	Zapallitos rellenos con pino de lentejas, chía -linaza molida , verduras y quinoa tricolor + ensalada de rúcula, tomate y ajo.	Ensalada de porotos negros, cebollín, cilantro y mijo + mix de hojas verdes y pimentón.	Pad Thai tofu + ensalada de brócoli y coliflor al vapor con zanahoria.	Lasaña integral de carne soya y champiñón + ensalada de lechuga, pepino,	Hamburguesa de garbanzos con puré florentino(papa-espínaca) + ensalada de lechuga, apio y perejil	Espirales de legumbres con tofu salteado + ensalada de repollo mixto, pimentón rojo y semillas de girasol.	Wok de verduras con lentejas germinadas y arroz integral al cilantro + ensalada de kale,palta y cebolla morada.
<b>Cena</b>	Tofu con panaché de verduras y papas rústicas + ensalada de espárragos , limón y pepino.	Pasta de zuchini con boloñesa de carne de soya y mix de verduras orientales + ensalada de betarraga y pimentones de color.	Burrito con garbanzo crocante , guacamole ,verduras y chía-linaza molida + berros y aceitunas.	Pimentón relleno con pasta de lentejas y nueces con arroz árabe + ensalada de rúculas, zapallo italiano rallado y semillas de zapallo.	Albóndigas de carne de soya con ciboullete y burgol + ensalada de tomate con albahaca y ajo.	Guiso de lentejas con mote + ensalada de espinaca, acelga y limón.	Quinoto de setas con cubos de tofu grillados + ensalada de láminas de zapallo italiano,alcaparras y limoneta.

Semana 2  
Nutricionista Claudia Arriet

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Desayuno</b>	Porridge de avena con bebida soya fortificada, manzana, canela y chía-linaza molida.	Bebida soya fortificada +tostadas integrales con palta, lentejas germinadas y chía linaza molida.	Chía pudding con semillas de zapallo, castañas de cajú y frutillas.	Bowl de bebida soya fortificada, avena e higos, canela y chía-linaza molida.	Batido de frutos rojos, chía-linaza molida y bebida soya fortificada + bastones de zanahoria y garbanzos crocantes.	Bebida soya fortificada+ pan integral con pasta de dátil con mix de nueces y chía-linaza molida.	Bebida vegetal fortificada+ panini de masa madre con hummus, chía-linaza molida y vegetales grillados.
<b>Almuerzo</b>	Tabulé de lentejas y champiñones + ensalada de kale y bastones apio - zanahoria.	Falafel de legumbres con arroz integral y mix de verduras glaseadas + ensalada de rúcula y repollo morado.	Guiso atomatado de porotos y recortes de verduras + ensalada de mix de pimentón, acelga y limón.	Guiso de garbanzos crocantes con verduras orientales + repollitos de bruselas y pepinillos.	Ceviche de tofu-palta con semillas de sésamo y tostadas de pan masa madre + ensalada de champiñones con espinaca y zanahoria.	Pastel de papa con pino carne de soya y verduras + ensalada de berenjena con cebolla y cilantro.	Porotos granados al pilco+ ensalada de tomate cherry, albahaca y cebolla morada picada.
<b>Cena</b>	Hamburguesa de soya con pure mixto y verduras al vapor + ensalada de lechuga y betarraga rallada.	Ensalada de garbanzos con mango y mix de hojas verdes y semillas de girasol.	Berenjenas rellenas con hummus -tomate cherry y tallarines de arroz + ensalada de repollo verde y zanahoria rallada.	Croquetas de carne soya al horno con salsa verde y mijo + ensalada de zapallito italiano con cebolla y limón.	Curry de lentejas rojas + ensalada de espárragos, tomat e cherry y alcaparras.	Tofu al horno con brócoli al vapor y quinoa tricolor + ensalada de espinaca, kale y repollo morado.	Estofado de verduras y carne de soya+ ensalada de pepino, coliflor y zanahoria.

Ideas para snacks saludables  
Nutricionista Claudia Arriet

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Snack	Frutillas con pasta de dátiles y nueces.	Compota de manzana con canela y almendras laminadas	Pepino dulce y mix de frutos secos sin sal.	Melón y arándanos con castañas de cajú.	Barrita casera de dátiles, avena y almendras.	Compota de durazno con mix de frutos secos y semillas de amapola.	Mix de uvas con maní tostado.
Snack	Galletas caseras de avena - quinoa y mora.	Mix de frutos rojos con goji y castañas de cajú.	Mango y kiwi con nueces picadas y semillas de zapallo.	Pomelo con mantequilla de maní y berries.	Piña picada con arándanos y frutos secos sin sal.	Plátano trozado con naranja y almendras tostadas.	Manzana asada con mantequilla de almendras.