

IDEAS DE MENU

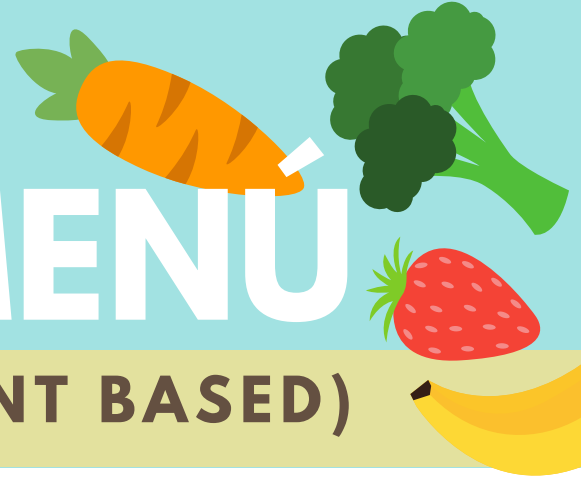
PARA INSPIRARSE



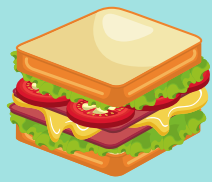
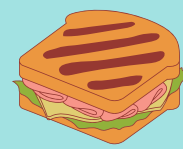
	OPCIÓN 1	OPCIÓN 2	OPCIÓN 3	OPCIÓN 4
DESAYUNO	Gallo pinto, omelete de huevo con vegetales.	Avena, prote en polvo y batido verde	Sandwich de pechuga de pavo con tomate	Tostadas francesas con queso cottage o yogurt griego
SNACK	Queso cottage + taza de fresas o berries o fruta	Atún y galletas de arroz	Batido prote con fruta congelada (se puede agregar espinaca)	Huevo duro tortilla y tomate
ALMUERZO	Ensalada de pasta fría con atún vegetales y aceite de oliva	Tacos de carne mechada. Acompañar de ensalada	Pastel de tortilla con pollo y salsa de tomate. Acompañar con ensalada	Pescado a la plancha, papas salteadas y ensalada
SNACK	Galleta y yogurt greigo (de 25g de proteína)	Pan aguacate y pechuga de pavo	Mini pita rellena de queso . Cajita de leche	Yogurt Griego y banano
CENA	Tortitas de carne con arroz frijoles y tomate	Sopa de pollo con vegetales y arroz	Trocitos de cerdo con puré de papa y vegetales salteados	Wraps de pollo mechado

IDEAS DE MENU

PARA INSPIRARSE (PLANT BASED)



	OPCIÓN 1	OPCIÓN 2	OPCIÓN 3	OPCIÓN 4
DESAYUNO	Gallo pinto, con vegetales y batido de prote vegano	Avena, prote en polvo y batido verde	Sandwich de pechuga de pavo con tomate	Tostadas francesas tofu y sustituto vegano de yogurt
SNACK	Tofu + taza de fresas o berries o fruta	Galletas de arroz con mantequilla de maní y prote vegana	Batido prote con fruta congelada (se puede agregar espinaca)	Se tortilla y tomate
ALMUERZO	Ensalada de pasta fría con seitan vegetales y aceite de oliva	Tacos de carne de soya. Acompañar de ensalada	Pastel de tortilla con garbanzos triturados y salsa de tomate. Acompañar con ensalada	Seitán, papas salteadas y ensalada
SNACK	Galleta y batido de prote vegano	Pan aguacate y jamón de soya	Minipita rellena de hummus y tomate	Tofu y banano
CENA	Tortitas de soya con arroz frijoles y tomate	Sopa con vegetales y arroz Incluir batido de prote vegana	Trocitos de hongos y seitán con puré de papa y vegetales salteados	Wraps de Humus, tofu y vegetales salteados



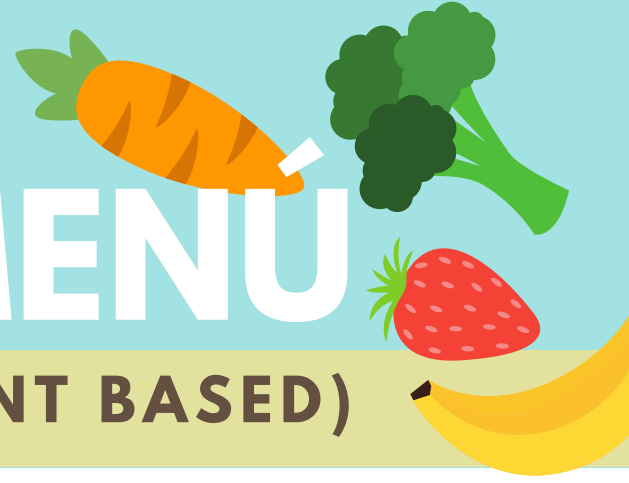
IDEAS DE SANDWICH

PARA INSPIRARSE

	OPCIÓN 1	OPCIÓN 2	OPCIÓN 3	OPCIÓN 4
PAN INTEGRAL	Tortitas de molido de carne de res, . Con albahaca, tomate y aguacate.	Atún con tomate cebolla culantro y mayonesa	Claros huevo duro, aguacate, lechuga y cebollino Opcional: chile	Frijol molido, queso cottage, tomate, culantro y lechuga
PITAS	Pollo asado mechado con arugula, cranberries y almendras	Pechuga de pavo, queso mozzarella tomate y albahaca	Tortas de tilapia, salsa tártara, tomate y espinaca al sartén	Roast beef, tocineta y mostaza miel y arúgula
PAN BOLLO	Pavo, cebolla y zucchini al sartén con aceite de oliva y orégano. Agregar guacamole, lechuga y tomate	Salmón ahumado, cebolla, alcaparras y yogurt griego	Queso cottage, pepino, aguacate y arúgula	Tortas de atún, salsa rosada, alcaparras, espinaca al sartén
PAN GLUTEN FREE	Roast beef, queso blanco, y vegetales salteados	Torta de huevo con espinaca y tomate	Queso, jamón light, cebolla, pepinillos y lechuga	Pollo en trozos con mayonesa, jalapeño y culantro
PAN BLANCO	Trucha al sarten con limón, tomate, arugula, kale y aguacate	Carne de cerdo mechada, salsa BBQ, aguacate y hojas verdes	Mano de piedra rebanada, mayonesa y vegetales asados	Sardinas en salsa de tomate (escurreidas) con alcaparras, mayonesa y hojas lechuga

IDEAS DE MENU

PARA INSPIRARSE (PLANT BASED)



	OPCIÓN 1	OPCIÓN 2	OPCIÓN 3	OPCIÓN 4
DESAYUNO	B: Oatmeal L: Stir fried vegetables D: Roast eggplant and tofu	B: Banana Ice Cream L: Stir fried veggies D: Roast veggies	B: Oatmeal L: Stir fried vegetables D: Roast eggplant and tofu	B: Banana Ice Cream L: Stir fried veggies D: Roast veggies
SNACK	B: Cereal L: Tofu barbecue & garlic rice D: Roasted sweet potato	B: Oatmeal L: Stir fried vegetables D: Roast eggplant and tofu	B: Cereal L: Tofu barbecue & garlic rice D: Roasted sweet potato	B: Oatmeal L: Stir fried vegetables D: Roast eggplant and tofu
ALMUERZO	B: Banana Ice Cream L: Stir fried veggies D: Roast veggies	B: Cereal L: Tofu barbecue & garlic rice D: Roasted sweet potato	B: Banana Ice Cream L: Stir fried veggies D: Roast veggies	B: Cereal L: Tofu barbecue & garlic rice D: Roasted sweet potato
SNACK	B: Cereal L: Tofu barbecue & garlic rice D: Roasted sweet potato	B: Oatmeal L: Stir fried vegetables D: Roast eggplant and tofu	B: Cereal L: Tofu barbecue & garlic rice D: Roasted sweet potato	B: Oatmeal L: Stir fried vegetables D: Roast eggplant and tofu
CENA	B: Oatmeal L: Stir fried vegetables D: Roast eggplant and tofu	B: Banana Ice Cream L: Stir fried veggies D: Roast veggies	B: Oatmeal L: Stir fried vegetables D: Roast eggplant and tofu	B: Banana Ice Cream L: Stir fried veggies D: Roast veggies