

EL MENÚ

OPCIÓN REGULAR: APLICA PARA CUALQUIER COMIDA

ACOMPañAR CON 1-2 TAZAS DE VEGETALES

EJEMPLO 1

Pan, queso bajo en grasa, pavo, tomate

EJEMPLO 2

Cereal, yogurt, prote en polvo, semillas

EJEMPLO 3

Fresas, almendras con chocolate, prote en polvo

EJEMPLO 4

Atun, pasta y salsa de tomate

EL MENÚ

OPCIÓN OVOLACTO: APLICA PARA CUALQUIER COMIDA

ACOMPañAR CON 1-2 TAZAS DE VEGETALES

EJEMPLO 1

Pan, huevo, aguacate, batido verde

EJEMPLO 2

Tortilla, tomate, queso

EJEMPLO 3

**Banano, chocolate oscuro 70%,
yogurt griego**

EJEMPLO 4

**Pasta, queso rayado, soya
texturizada, tomate**

EL MENÚ

OPCIÓN VEG: APLICA PARA CUALQUIER COMIDA

ACOMPañAR CON 1-2 TAZAS DE VEGETALES

EJEMPLO 1

Soya texturizada, leche de almendra, banano y semillas

EJEMPLO 2

Tortilla, tomate, tofu y aguacate

EJEMPLO 3

**Almendras con chocolate
Tofu (como si fuera yogurt)**

EJEMPLO 4

garbanzos con tomate, salchicha de soya y arroz. Complementar con prote en polvo

EJEMPLOS

**DEL INCREMENTO EN SEMANA PMS
(SOLO SI ES NECESARIO)**

EJEMPLO 1	Almendras con chocolate, fresas
EJEMPLO 2	Semillas de marañón, cereal
EJEMPLO 3	Aguacate y camote
EJEMPLO 4	Aceitunas y platano