

# 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**

**Cereal, leche y prote en polvo**

**EJEMPLO 2**

**Pan, mantequilla de almendra, miel  
prote en polvo**

**EJEMPLO 3**

**Fruta , omelette de claras con  
salchicha de soya y semillas**

**EJEMPLO 4**

**Tortilla de harina, frijoles molidos, y  
fajitas de soya**

# EL MENÚ

**OPCIÓN VEG: APLICA PARA CUALQUIER COMIDA**

**ACOMPañAR CON 1-2 TAZAS DE VEGETALES**

**EJEMPLO 1**

**Avena, leche de almendra, banano  
prote en polvo y semillas**

**EJEMPLO 2**

**Tortas de frijol y harina de gluten.  
Arroz , aceitunas**

**EJEMPLO 3**

**Pita, tofu y hummus**

**EJEMPLO 4**

**Pan hamburguesa, tortas boca y  
queso vegano.**

# EJEMPLOS

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

|                  |                                                              |
|------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>EJEMPLO 1</b> | <b>Helados</b>                                               |
| <b>EJEMPLO 2</b> | <b>Algún tipo de chip (puede jugar con las versiones)</b>    |
| <b>EJEMPLO 3</b> | <b>Palomitas de maíz y maní</b>                              |
| <b>EJEMPLO 4</b> | <b>Fresas con natilla o crema de coco (para plant based)</b> |