

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)**

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