

EL MENÚ

OPCIÓN REGULAR: APLICA PARA CUALQUIER COMIDA

ACOMPañAR CON 1-2 TAZAS DE VEGETALES

EJEMPLO 1

Tortillas, huevo, pavo, tomate

EJEMPLO 2

Avena, proteína en polvo, semillas

EJEMPLO 3

**Banano, yogurt griego, mantequilla
chocolate negro 70%**

EJEMPLO 4

Tortas de carne, puré y aguacate

EL MENÚ

OPCIÓN OVOLACTO: APLICA PARA CUALQUIER COMIDA

ACOMPañAR CON 1-2 TAZAS DE VEGETALES

EJEMPLO 1

Avena, proteína en polvo, semillas

EJEMPLO 2

Tortilla, huevo , batido verde

EJEMPLO 3

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

EJEMPLO 4

**Barbudos (torta de huevo con
vainica), arroz, frijoles**

EL MENÚ

OPCIÓN VEG: APLICA PARA CUALQUIER COMIDA

ACOMPañAR CON 1-2 TAZAS DE VEGETALES

EJEMPLO 1

Arroz, frijoles, soya texturizada y batido verde

EJEMPLO 2

Banano, tofu, chocolate 70%

EJEMPLO 3

Tortillas, seitán y vegetales

EJEMPLO 4

Garbanzos, papas, soya texturizada, aceite de oliva

EJEMPLOS

DEL INCREMENTO EN SEMANA PMS
(SOLO SI ES NECESARIO)

ACOMPañAR CON 1-2 TAZAS DE VEGETALES

EJEMPLO 1

Chocolate oscuro y banano

EJEMPLO 2

Mantequilla de almendra y avena

EJEMPLO 3

Aguacate y arroz

EJEMPLO 4

Aceitunas y papas