

EL MENÚ

OPCIÓN REGULAR: APLICA PARA CUALQUIER COMIDA

ACOMPañAR CON 1-2 TAZAS DE VEGETALES

EJEMPLO 1

Sandwich de atún con yogurt o mayonesa 0 grasa y prote con frutas

EJEMPLO 2

cereal, banano, yogurt prote y almendras

EJEMPLO 3

Pastel de tortilla con carne molida en salsa de tomate.

EJEMPLO 4

Picadillo de papa, tortas de carne y aceite de oliva

EL MENÚ

OPCIÓN OVOLACTO: APLICA PARA CUALQUIER COMIDA

ACOMPañAR CON 1-2 TAZAS DE VEGETALES

EJEMPLO 1

Pinto, tortas de hongos con huevo y harina de gluten, semillas

EJEMPLO 2

Banano, mango, yogurt prote en polvo, semillas

EJEMPLO 3

Pancakes de avena con proteina, mantequilla de almendra

EJEMPLO 4

Arroz, barbudos, garbanzos, aceitunas

EL MENÚ

OPCIÓN VEG: APLICA PARA CUALQUIER COMIDA

ACOMPañAR CON 1-2 TAZAS DE VEGETALES

EJEMPLO 1

Pan, tofu Batido de prote con leche de almendra y fruta

EJEMPLO 2

Pasta con seitan y salsa de tomate y aceite de oliva

EJEMPLO 3

Pancakes de avena con proteina, mantequilla de almendra

EJEMPLO 4

Arroz, frijoles, soya texturizada y aguacate

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)