

El menú

SEMANA 1

Todas las comidas se acompañan de 1-2 taza de vegetales o ensalada: puede comerlos o hacerlos en batidos. **Los alimentos son SUGERENCIAS. USE LO QUE TENGA A MANO**

ALIMENTOS		
COMIDA 1	OPCIÓN 1 OPCIÓN 2	Avena, proteína, mantequilla de maní Pinto, huevo entero
COMIDA 2	OPCIÓN 1 OPCIÓN 2	Jamón de pavo, manzana, mantequilla de almendra Batido de prote con piña y mantequilla de maní
COMIDA 3	OPCIÓN 1 OPCIÓN 2	Papas, pechuga de pollo, aceite de oliva Arroz, atún, aceite de oliva
COMIDA 4	OPCIÓN 1 OPCIÓN 2	Yogurt griego, almendras, papaya Queso cottage, aceitunas, camote
COMIDA 5	OPCIÓN 1 OPCIÓN 2	Tilapia, arroz, aguacate o aceite de oliva Tortas de carne, puré y aceite de oliva

- Cuente el pinto como la suma de sus carbo entre arroz y frijoles. Por ejemplo, si le toca 30g de carbo, busque en la columna de 15 el peso de arroz y el peso de frijoles. Suma esos números y esa es la cantidad que se puede comer.

the
pancake[®]
chick

The Pancake Chick™. Derechos reservados



El menú vegano

SEMANA 1

Todas las comidas se acompañan de 1-2 taza de vegetales o ensalada: puede comerlos o hacerlos en batidos. **Los alimentos son SUGERENCIAS. USE LO QUE TENGA A MANO**

ALIMENTOS		
COMIDA 1	OPCIÓN 1	Tofu, prote en polvo, banano avena y mantequilla de almendra
	OPCIÓN 2	Pinto tofu con soya texturizada, aguacate
COMIDA 2	OPCIÓN 1	Arroz, seitan, aceitunas
	OPCIÓN 2	Batido de prote con banano y mantequilla de maní
COMIDA 3	OPCIÓN 1	Papas, seitan, aceite de oliva
	OPCIÓN 2	Garbanzo, camote, soya texturizada y prote en polvo
COMIDA 4	OPCIÓN 1	Pinto, tortas de hongos con gluten, semillas
	OPCIÓN 2	tofu, aguacate pinto y soya texturizada
COMIDA 5	OPCIÓN 1	Banano, mango, prote en polvo, semillas
	OPCIÓN 2	Coliflor con soya y tofu, Quinoa y aguacate

- Cuente el pinto como la suma de sus carbo entre arroz y frijoles. Por ejemplo, si le toca 30g de carbo, busque en la columna de 15 el peso de arroz y el peso de frijoles. Suma esos números y esa es la cantidad que se puede comer.

the
pancake[®]
chick

The Pancake Chick™. Derechos reservados



El menú ovo-lacto

SEMANA 1

Todas las comidas se acompañan de 1-2 taza de vegetales o ensalada: puede comerlos o hacerlos en batidos. **Los alimentos son SUGERENCIAS. USE LO QUE TENGA A MANO**

ALIMENTOS		
COMIDA 1	OPCIÓN 1	Yogurt griego, prote en polvo, banano avena y mantequilla de almendra
	OPCIÓN 2	Pinto queso cottage, aguacate
COMIDA 2	OPCIÓN 1	Arroz, tofu, aceitunas
	OPCIÓN 2	Batido de prote con banano y mantequilla de maní
COMIDA 3	OPCIÓN 1	Papas, huevo duro, soya texturizada, aceite de oliva
	OPCIÓN 2	Garbanzo, camote, huevo duro y prote en polvo
COMIDA 4	OPCIÓN 1	Pinto, tortas de hongos con huevo y gluten, semillas
	OPCIÓN 2	Yogurt griego, aguacate pinto y soya texturizada
COMIDA 5	OPCIÓN 1	Banano, mango, prote en polvo, semillas
	OPCIÓN 2	Coliflor con huevo, Quinoa y aguacate

- Cuente el pinto como la suma de sus carbo entre arroz y frijoles. Por ejemplo, si le toca 30g de carbo, busque en la columna de 15 el peso de arroz y el peso de frijoles. Suma esos números y esa es la cantidad que se puede comer.

the
pancake[®]
chick

The Pancake Chick™. Derechos reservados



El menú

SEMANA 2

Todas las comidas se acompañan de 1 taza de vegetales o ensalada: puede comerlos o hacerlos en batidos.

ALIMENTOS		
COMIDA 1	OPCIÓN 1 OPCIÓN 2	Papa, carne molida, aceitunas Banano, queso cottage, mantequilla maní
COMIDA 2	OPCIÓN 1 OPCIÓN 2	Garbanzos, pollo semillas Batido de prote con banano y mantequilla de maní
COMIDA 3	OPCIÓN 1 OPCIÓN 2	Pasta, atun en agua, aceite de oliva Camote, tilapia, aguacate
COMIDA 4	OPCIÓN 1 OPCIÓN 2	Avena, proteína en polvo, semillas manzana, prote en polvo, mantequilla de almendras
COMIDA 5	OPCIÓN 1 OPCIÓN 2	Pechuga de pollo, arroz, frijoles, aceite de oliva Fajitas de carne, papas y aceite de oliva

the
pancake[®]
chick



El menú ovo-lacto

SEMANA 2

Todas las comidas se acompañan de 1-2 taza de vegetales o ensalada: puede comerlos o hacerlos en batidos.

ALIMENTOS		
COMIDA 1	OPCIÓN 1	Papa, claras de huevo, aceitunas
	OPCIÓN 2	Banano, queso cottage, mantequilla maní
COMIDA 2	OPCIÓN 1	Arroz, tofu, aguacate
	OPCIÓN 2	Batido de prote con banano y mantequilla de maní
COMIDA 3	OPCIÓN 1	Pasta, soya texturizada, aceite de oliva
	OPCIÓN 2	Camote, huevo duro y si falta prote puede usar harina de gluten (y hacer tortas con el camote)
COMIDA 4	OPCIÓN 1	Avena, proteína en polvo, semillas
	OPCIÓN 2	Sandía, banano, queso cottage, mantequilla de almendras
COMIDA 5	OPCIÓN 1	pure de papa, tortas de harina de gluten con hongos aceite
	OPCIÓN 2	barbudos, arroz y aguacate

the
pancake[®]
chick



El menú vegano

SEMANA 2

Todas las comidas se acompañan de 1-2 taza de vegetales o ensalada: puede comerlos o hacerlos en batidos.

ALIMENTOS		
COMIDA 1	OPCIÓN 1	Papa, tofu revuelto con harina de gluten, aceitunas
	OPCIÓN 2	Banano, tofu con proteína en polvo, mantequilla maní
COMIDA 2	OPCIÓN 1	Arroz, tofu, aguacate
	OPCIÓN 2	Batido de prote con banano y mantequilla de maní
COMIDA 3	OPCIÓN 1	Pasta, soya texturizada, aceite de oliva
	OPCIÓN 2	Camote, seitan y semillas
COMIDA 4	OPCIÓN 1	Avena, proteína en polvo, semillas
	OPCIÓN 2	Sandía, banano, tofu, mantequilla de almendras
COMIDA 5	OPCIÓN 1	Pure de papa, tortas de harina de gluten con hongos aceite
	OPCIÓN 2	Tofu, arroz y aguacate. Y prote en polvo para redondear prote

the
pancake[®]
chick

