

# MENÚ *plan* DE nutrición VEGANO

COMIDAS HORARIO SUGERIDO	DÍA 15	DÍA 16	DÍA 17	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21
<b>DESAYUNO</b> 7:00 A.M.	PLANT POWER PANCAKES	TOFU SCRAMBLE	AVENA PLANT POWER	PLANT POWER PANCAKES	TOFU SCRAMBLE	AVENA PLANT POWER	PLANT POWER PANCAKES
MERIENDA 10:00 A.M.	SNACK	SNACK	SNACK	SNACK	SNACK	SNACK	SNACK
<b>ALMUERZO</b> 1:00 P.M.	SOPA DE GARBANZOS	TACO DE HONGOS Y NUECES Y BLACK BEANS	SOPA DE GARBANZOS	TACO DE HONGOS Y NUECES Y BLACK BEANS	PIMENTÓN RELLENO DE QUINOA	PUDÍN DE LENTEJAS	PIMENTÓN RELLENO DE QUINOA
MERIENDA 4:00 P.M.	SNACK	SNACK	SNACK	SNACK	SNACK	SNACK	SNACK
<b>CENA</b> 7:00 P.M.	FILETE DE TOFU	SOPA DE GARBANZOS	FILETE DE TOFU	PASTA DE ZUCHINI CON LENTEJAS	PUDÍN DE LENTEJAS	PASTA DE ZUCHINI CON LENTEJAS	CON TOFU RICOTTA Y CARNE DE SOYA (OPCIONAL)

## \*SE PUEDE PREPARAR CON ANTICIPACIÓN.

ESCRIBE EL HORARIO DE TUS COMIDAS SEGÚN TU CONVENIENCIA, DEJANDO 3 HORAS APROXIMADAMENTE ENTRE CADA COMIDA.

## EVITAR

- AZÚCAR (TODO LO QUE LA CONTENGA) OJO CON EL AZÚCAR OCULTA. COMO ADEREZOS DE ENSALADAS, SALSAS, JUGOS Y BEBIDAS.
- HARINAS REFINADAS (PAN, PASTAS, GALLETAS, PASTELES).
- LÁCTEOS ENTEROS (PREFIERE LOS DESCREMADOS).
- ALIMENTOS PROCESADOS (MÁS DE 5 INGREDIENTES).
- FRITURAS
- JUGOS DE FRUTAS Y BEBIDAS ENVASADAS.
- ALCOHOL.

## SUSTITUTOS

PUEDES REEMPLAZAR TUS OPCIONES DE PROTEÍNAS EN CASO DE NO COMER ALGUNAS DE LAS QUE PROONGO.

LO IMPORTANTE ES QUE INCLUYAS UNA FUENTE DE PROTEÍNA EN CADA UNA DE TUS COMIDAS IMPORTANTES.

RECETAS VEGANAS "PLANT POWER" POR:



¡RECUERDA! EL MISMO MENÚ SE REPITE DURANTE LAS 3 SEMANAS.

## SEMANA 3

CUSI *fit* lab