

Plant BASED



Este Plan se sirve en 3 versiones

Ovolacto Vegetariano

Incluye lácteos y huevo

Pesco Vegetariano

Incluye pescado, huevo y leche

Vegano

No incluye ningún derivado animal

Carta está presentada en la versión Ovolactovegetariana

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

DES

300 kcal aprox

Waffles de avena y zanahoria con frutas de estación y semillas tostadas

Terrina de papa amarilla, hongos y vegetales confitados con castañas tostadas

Ensalada de fruta con granola con nibs de cacao

SNACK

120 kcal aprox

Flan de leche de coco y almendras

Mini ensaladita de frutas de estación

Hummus con pita chips

ENSL

180 kcal aprox

Mix de hoja, tomates, brocoli, zanahoria, huevos, mandarina y semillas de sésamo

Mix de lechugas, choclo americano, beterraga rallada, aguaymanto y queso de cabra

Mix de hojas, espinaca, almendras, pasas, rabanito, zanahoria, tomate y pepino

ALM

480 kcal aprox

Veggie burger con arroz integral a la zanahoria y vegetales

Carne de soya sabor res, puré de paltas iqueños con zanahoria, zucchini y vainitas

Veggie burger con arroz a la jardinera, arverjitas, brocoli y tomate salteado

SNACK

120 kcal aprox

Quinoa con leche, coco y pasas

Compota de frutas de otoño

Panacotta de cacao y coco

CEN

300 kcal aprox

Piadina con carne de soya, queso, champignones, tomates confitados, cebollas caramelizadas, albahaca y brotes

Tofu al grill camotitos al horno, espinaca, pimiento, col y espárragos salteados

Tofu sobre fideos integrales al pesto con parmesano y vainitas salteadas

Sabías qué

Obtenemos las proteínas vegetales de:

Soja, Edamame, Frijoles, Lentejas, Garbanzos, Quinoa, Habas, Levadura nutricional, Hongo Seco, Miso, Seitán, Tofu, Mijo, de los frutos secos y las semillas



DELICIOUS LIFE



Plant BASED



Este Plan se sirve en 3 versiones

Ovolacto Vegetariano

Incluye lácteos y huevo

Pesco Vegetariano

Incluye pescado, huevo y leche

Vegano

No incluye ningún derivado animal

Carta está presentada en la versión Ovolactovegetariana

JUEVES

Wrap relleno de carne de soya sabor pollo, zanahoria, cebolla caramelizada y pimientos

VIERNES

Porrige de quinoa manzana canela y frutos rojos

SÁBADOS

Este día disfrutarás un menú sorpresa elaborado por nuestro Chef

DES

300 kcal aprox

SNACK

120 kcal aprox

ENSL

180 kcal aprox

ALM

480 kcal aprox

SNACK

120 kcal aprox

CEN

300 kcal aprox

Crema de zapallo

Mix de lechugas, zucchini, brocoli, rabanito, champignones y castañas tostadas

Tofu al grill con salsa de hongos y puré de papa amarilla al ajo confitado y vegetales

Carne de soya salteada con arroz con choclo dulce, vainitas, zucchini, habas y espinaca

Mazamorra de aguaymanto, naranja y granadilla

Energy bites de almendras y arándanos

Estofado de carne de soya al ajo y tomillo, caigua y puré de camote

Crema de zanahoria con tofu grillado

OTROS PLANES

En getUP! tenemos planes nutricionales para cada objetivo y estilo de vida. Migra sin costoe entre ellos

PLAN SMART

El plan más variado. Disfruta de comer sin restricciones con porciones balanceadas

PLAN PALEO

El plan más natural. Sin insumos procesados, lácteos, azúcares ni embutidos

PLAN KETO

Una estrategia eficaz. Plan provisional rico en grasas saludables

PLAN FRESH

El plan antiedad. Basado en verduras, frutas, frutos secos, semillas y proteínas magras

Sabías qué

Obtenemos las proteínas vegetales de:

Soja, Edamame, Frijoles, Lentejas, Garbanzos, Quinoa, Habas, Levadura nutricional, Hongo Seco, Miso, Seitán, Tofu, Mijo, de los frutos secos y las semillas



DELICIOUS LIFE

