

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

Ensalada de fruta con yogurt de vainilla y granola tostada

Brochetas de Tofu al bbq con vegetales

Avena con semillas, frutos secos y especias con leche de vainilla

SNACK

120 kcal aprox

Gelatina de maracumango con chia y linaza

Keke integral de naranja y chia

Charlotte de fresa y chia

ENSL

180 kcal aprox

Ensalada cocida con beterraga, habas peladas, frejol chino, holantao, maní, brócoli y champignones

Mix de lechugas con aguaymanto, tomate, brotes, queso y almendras

Crema de verduras con cubitos de queso fresco

ALM

480 kcal aprox

Veggie burger de avena y hongos con lentejas bebe estofadas, zanahoria, tomate y vainitas

Carne de soya estofada con frejoles negros estilo mexicano y vegetales

Veggie burger de garbanzos con arroz integral, arveja, pimientos y champignones

SNACK

120 kcal aprox

Mousse de cacao y crema de coco.

Deviled Eggs

Galleta de limón y arándanos

CEN

300 kcal aprox

Tofu al grill con acelga salteada, bechamel de aji amarillo, yucas y vegetales

Veggie burger de frejoles con puré de papa amarilla y verduras

Tortilla de maiz rellena de carne de soya salteada, queso, albahaca, pesto y zucchinis grillados

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

Sándwich vegetariano de arugula, champignones, espárragos, carne de soya y berenjena

VIERNES

Panqueques de plátano, zanahoria y canela con aguaymanto, fresa y hojas de menta

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

Muffin de verduras

Mix de frutos secos y semillas

Mix de hojas con castañas, aguaymanto, arándanos, zanahoria, vainitas y brócoli

Crema de verduras con croutones

Carne de soya guisada con camotes al horno, espárragos, col, arverjas y salsa de tamarindo

Bowl de quinoa con tofu, vegetales, kion, palta, mango en cubos y salsa acevichada

Hummus con pita chips

Panacotta de café con coulis de fresas

Canelones de ricotta, loche y espinaca con salsa de almendras y tomates confitados

Tofu con pasta integral y salsa pesto, parmesano y vegetales

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

