

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

Tostadas integrales francesas, frutas de estación, crema de cítricos y castañas tostadas

Bruschetta de hongos, espinaca, granada, semillas de girasol y mostaza antigua

Muesli de frutos secos, semillas y frutas frescas

SNACK

120 kcal aprox

Pudin de maracuyá y mango con semillas

Mini croquetas de carne horneadas

Mini empanadita de queso de cabra y espinaca

ENSL

180 kcal aprox

Mix de hojas, col morada, nabo encurtido, frejol chino, col morada, zanahoria, aguaymanto y maní

Ensalada de quinua con queso, cebolla, tomate, pepino, habas y choclo

Ensalada cocida con betarraga, brócoli, alverjitas, zanahoria y choclo

ALM

480 kcal aprox

Veggie burger con salsa de vino tinto con cebolla caramelizadas, ollucos al horno y vegetales al vapor

Tofu al grill con salsa de eneldo y manzanilla, pastel de yuca gratinado y vegetales

Hamburguesa vegana con salsa caribeña con arroz integral y vegetales salteados

SNACK

120 kcal aprox

Hojuelas Crujientes de Yuca (sin aceite)

Huevitos a la rusa

Panacotta de café

CEN

300 kcal aprox

Carne de soya al oreganatto soufflé de espinacas

Fideos chinos con carne de soya, cebolla, arvejas, champiñones, queso, ajo crocante, tomate y albahaca

Veggie burger con papas al horno, espárragos, pimientos y champiñones salteados

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

Mix de piña, papaya, melón, sandía, manzana, granada y aguaymanto con granola y yogurt

VIERNES

Wrap relleno de carne de soya, queso, col salteada, vegetales y guacamole

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

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

