

# Criolla

## Nuestro Plan **Bien Peruano**

Disfruta del sabor de almuerzos y cenas caseros  
Que han hecho famosa la gastronomía del Perú



### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

#### DES

300 kcal aprox

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

Sandwich de pan marmoleado con jamón de pavita, guacamole y huevo

Ensalada de fruta, yogurt de vainilla francesa y granola con nibs de cacao

#### SNACK

150 kcal aprox

Flan casero de café con trocitos de fresas

Galletas de guindón con anís y canela

Tortilla española

#### ENSL

Todos: 150 kcal

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

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

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

#### ALM

Aprox: 700 kcal

Ají de gallina con arroz integral y vegetales

Lasagna de pollo con Champignones

Cau cau de pollo con arroz

#### SNACK

150 kcal aprox

Quinoa con leche, coco y pasas

Compota de frutas de otoño

Panacotta de cacao y coco

#### CEN

450 kcal aprox

Asado de res con arroz integral a la zanahoria y vegetales

Albóndigas de pescado con puré de paltas, iqueños con zanahoria, zucchini y vainitas

Pollo al curry con arroz a la jardinera, arverjitas, brocoli y tomate salteado

### Sabías qué

Desde hace 10 años preparamos con amor alimentos saludables que han ayudado a miles de personas a mejorar su salud.

Conoce aquí sus **TESTIMONIOS**



**GETUP!**

DELICIOUS LIFE

# Criolla

## Nuestro Plan **Bien Peruano**

Disfruta del sabor de almuerzos y cenas caseros  
Que han hecho famosa la gastronomía del Perú



### JUEVES

#### DES

300 kcal aprox

Wrap relleno de pollo, zanahoria, cebolla caramelizada, pimientos y queso azul

### VIERNES

Porrige de quinoa, manzana, canela y frutas con huevo cocido

### SÁBADO

Este día disfrutarás un menú sorpresa elaborado por nuestro Chef

#### SNACK

150 kcal aprox

Panacotta con trocitos de fresa

Peras de agua al vino tinto

#### ENSL

Todos: 150 kcal

Crema de zapallo

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

#### ALM

Aprox: 700 kcal

Pollo en salsa de champignones y arroz

Albóndigas de carne con arveja partida

#### SNACK

150 kcal aprox

Mazamorra de aguaymanto, naranja y granadilla

Energy bites de almendras y arándanos

#### CEN

450 kcal aprox

Pescado en salsa de hongos y puré de papa amarilla con verduras

Cerdito al horno en salsa adobada con puré de yuca y verduras

### 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

#### PLANT BASED

Nuestro plan consciente. Sin proteínas ni derivados de origen animal

### Familia getUP!

Somos un equipo humano de profesionales muy experimentados en cocina, nutrición, marketing y distribución comprometidos con tu bienestar.

\*Algunos platos podrían variar por escasez de insumos frescos

Conoce aquí a nuestra **FAMILIA**



DELICIOUS LIFE