

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	Omelette con vegetales a la parilla., vegetales y papitas coctel	Ensalada de frutas de estación con granola y yogurt de vainilla	Avena con semillas, frutos secos y especias con leche de vainilla
SNACK 150 kcal aprox	Gelatina de maracumango con chia y linaza	Keke integral de naranja y chia	Charlotte de fresa con yogurt y chia
ENSL Todos: 150 kcal	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 Aprox: 700 kcal	Cau cau de pollo con arroz y verduras	Asado de res con arveja partida y vegetales	Salmón al limón y arroz integral y vegetales
SNACK 150 kcal aprox	Mousse de Cacao y crema de coco	Deviled Eggs	Galleta de limón y arándanos
CEN 450 kcal aprox	Pollo a la cazadora con lentejas bebe estofadas, zanahoria, tomate y vainitas	Lomo de cerdo estofado con frejoles negros estilo mexicano y vegetales	Asado de res con arroz integral, arveja, pimientos y champignones

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**



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

Sándwich vegetariano de espinaca, champignones, espárragos, queso, huevo y berenjena

VIERNES

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

SÁBADO

Este día disfrutarás un menú sorpresa elaborado por nuestro Chef

SNACK

150 kcal aprox

Muffin de verduras

Mix de frutos secos y semillas

ENSL

Todos: 150 kcal

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

Crema de verduras con croutones

ALM

Aprox: 700 kcal

Albóndigas de carne con pallares y vegetales

Estofado de pollo con arroz y vegetales

SNACK

150 kcal aprox

Hummus con pita chips

Panacotta de café con coulis de fresas

CEN

450 kcal aprox

Filete de pescado con camotes al horno, espárragos, arugula, col, arverjas y salsa de tamarindo

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

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

*Algunos platos podrían variar por escasez de insumos frescos



DELICIOUS LIFE

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

Conoce aquí a nuestra **FAMILIA**



www.getup.com.pe



@vivegetup



@vivegetup



@vivegetup