

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

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

Huevos atomatados con queso de cabra, espinaca, granada, semillas de girasol y mostaza antigua

Muesli de frutos secos, semillas y yogurt de lúcuma

SNACK

150 kcal aprox

Pudin de maracuyá y mango con semillas

Mini albóndigas de carne y sésamo con salsa de la casa

Mini empanaditas de queso de cabra y espinaca

ENSL

Todos: 150 kcal

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 beterraga, brócoli, alverjitas, zanahoria y choclo

ALM

Aprox: 700 kcal

Ají de gallina

Carapulcra con sopa seca

Ají de gallina

SNACK

150 kcal aprox

Hojuelas Crujientes de Yuca (sin aceite)

Huevitos a la rusa

Panacotta de café

CEN

450 kcal aprox

Cerdo a la bbq con soufflé de espinacas

Fideos chinos con Con croquetas vegetarianas de ricotta, cebolla, arvejas, champiñones, queso, ajo crocante, tomate y albahaca

Cerdito al horno con camotitos y vegetales estofados



GETUP!

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

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

VIERNES

Taco de Pollo con queso, vegetales salteados y guacamole

SÁBADO

Este día disfrutarás un menú sorpresa elaborado por nuestro Chef

SNACK

150 kcal aprox

Mix de choclito con queso fresco

Ensaladita de frutas de estación

ENSL

Todos: 150 kcal

Mix de verdes, choclo americano, vainita, zanahoria, huevo, tomate y pasas

Crema de verduras con croutones de pan

ALM

Aprox: 700 kcal

Cau cau de pollo con arroz

Estofado de pollo

SNACK

150 kcal aprox

Keke de coco y piña

Galletas de mantequilla de maní y arándanos

CEN

450 kcal aprox

Pimiento relleno de carne molida con ensalada fresca de tomate, pepino, espárragos, nabos

Estofado de pollo con yucas tostadas y vegetales salteados

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

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**



DELICIOUS LIFE

