



MENÚ PALEO

Menú elaborado siguiendo los principios de la Dieta Paleo. Productos naturales y no industrializados, hidratos de carbono de lenta absorción y proteína de origen animal. Recomendado para pérdida de peso, mejor rendimiento físico, diabetes y problemas cardiovasculares. Dieta autoinmune.

550 Kcal aprox/BANDEJA



MENÚS DISPONIBLES DEL 01 al 03 de MARZO

Lunes:

Almuerzo: Albondigas de proteína de guisantes con salsa de tomate casera, puré de boniato y verduritas

Cena: Lomo de atún encebollado con mojo rojo con yuca y verduras al vapor

Martes:

Almuerzo: Poke de aguacates, pechuga de pollo y quinoa

Cena: Fritatta al estilo Napolitano con pasta de trigo sarraceno y noisette de verduras

Miércoles:

Almuerzo: Pinchos morunos de ternera con arroz salvaje y verduras plancha

Cena: Pechuga de pavo asada al limón con batata panadera y salteado de verduras



MENÚ LOW CARB

Menú compatible con la Dieta Cetogenica

Es un menú muy bajo en hidratos de carbono, compatible con la Dieta Cetogenica*. Indicado para pérdida de peso, ofrece muchos beneficios potenciales para la pérdida de peso, la salud y el rendimiento deportivo.

550 Kcal aprox/BANDEJA



MENÚS DISPONIBLES DEL 01 al 03 de MARZO

Lunes:

Almuerzo: Boloñesa de soja y champiñones con espaguetis de calabacines y cremoso de almendras

Cena: Lomo de atún encebollado con mojo rojo con verduras al vapor

Martes:

Almuerzo: Pechuga de pollo al curry verde con verduras al vapor

Cena: Fritatta de espinacas y verduritas

Miércoles:

Almuerzo: Pinchos morunos de ternera con verduras plancha

Cena: Pechuga de pavo asada al limón con salteado de verduras

*Para convertir este menú en Menú Keto sólo añadir al mismo entre 40 y 70 gramos de grasa buena a los platos, como aguacate, mantequilla, ghee, o aceite de coco.



MENÚ SANO

Dieta equilibrada de mantenimiento. También promueve la pérdida de sobrepeso. Es un menú muy bajo en hidratos de carbono, compatible con la Dieta Cetogenica*.

420 Kcal aprox/BANDEJA



MENÚS DISPONIBLES DEL 01 al 03 de MARZO

Lunes:

Almuerzo: Lentejas con tomates secos y salsa de almendras y pimientos

Cena: Lomo de atún encebollado con mojo rojo con batata panadera y verduras al vapor

Martes:

Almuerzo: Pechuga de pollo al curry verde con arroz integral y verduras al vapor

Cena: Fideos de arroz con salsa teriaky verduras y huevos

Miércoles:

Almuerzo: Pechuga de pavo asada al limón con polenta y verduras plancha

Cena: Crema de calabaza, quinoa y cocoverduras



MENÚ SANO XL

Menú recomendado para persona muy activas y deportistas que necesiten un gran aporte calórico para desarrollar sus rutinas. Rico en hidratos de carbono y proteínas animales y vegetales.

630 Kcalaprox/BANDEJA



MENÚS DISPONIBLES DEL 01 al 03 de MARZO

Lunes:

Almuerzo: Albóndigas de proteína de guisantes con salsa de tomate casera, puré de boniato y verduritas

Cena: Lomo de atún encebollado con mojo rojo con polenta y verduras al vapor

Martes:

Almuerzo: Pastelitos de pechuga de pollo con arroz integral y verduras al vapor

Cena: Fritatta al estilo Napolitano con pasta sin gluten y noisette de verduras

Miércoles:

Almuerzo: Pinchos morunos de ternera con batata panadera y verduras plancha

Cena: Pechuga de pavo asada al limón con arroz salvaje y salteado de verduras



MENÚ FUNCIONAL FLEX

Menú recomendado para persona activas que buscan reducir el consumo de proteína animal sin perder rendimiento físico, menú variado con opciones vegetarianas y veganas. 450Kcalaprox



MENÚS DISPONIBLES DEL 01 al 03 de MARZO

Lunes:

Almuerzo: Albóndigas de proteína de guisantes con salsa de tomate casera, puré de boniato y verduritas

Cena: Lomo de atún encebollado con mojo rojo con yuca y verduras al vapor

Martes:

Almuerzo: Fideos de arroz con salsa teriaky verduras y huevos

Cena: Pechuga de pavo asada al limón con salteado de verduras

Miércoles:

Almuerzo: Pechuga de pollo al curry verde con arroz integral y verduras al vapor

Cena: Crema de calabaza, quinoa y coco verduras



MENÚ VEGGIE

Dieta vegana libre de productos de origen animal. Equilibrada nutricionalmente y apta a la dieta Yoguica.

450 Kcalaprox/BANDEJA



MENÚS DISPONIBLES DEL 01 al 03 de MARZO

Lunes:

Almuerzo: Lentejas con tomates secos y salsa de pimientos y almendras

Cena: Crema de calabaza, quinoa y coco verduras

Martes:

Almuerzo: Tortilla de boniato y verduritas con dos arroces con anacardos

Cena: Fideos de arroz con salsa teriaky y tofu ahumado

Miércoles:

Almuerzo: Boloñesa de soja y champiñones con polenta y verduras plancha

Cena: Crepes de espinacas y verduras a la plancha



MENÚ VEGGIE XL

Dieta vegana libre de productos de origen animal. Equilibrada nutricionalmente recomendado para persona muy activas y deportistas que necesiten un gran aporte calórico para desarrollar sus rutinas. Rico en hidratos de carbono y proteínas vegetales.

630 Kcalaprox/BANDEJA



MENÚS DISPONIBLES DEL 01 al 03 de MARZO

Lunes:

Almuerzo: Lentejas con tomates secos y salsa de pimientos y almendras

Cena: Crema de calabaza, quinoa y coco verduras

Martes:

Almuerzo: Tortilla de boniato y verduritas con parrillada de verduras

Cena: Fideos de arroz con salsa teriaky y tofu ahumado

Miércoles:

Almuerzo: Boloñesa de soja y champiñones con polenta y verduras al vapor

Cena: Crepes de espinacas y batata panadera



MENÚ KONSCIENTE* *By Natalia Croissier*

Menú que sigue los principios de la dieta antiinflamatoria: reducir la oxidación celular, utilizar alimentos de bajo índice glucémico e incluir alimentos que favorecen los mecanismos antiinflamatorios. Recomendado para prevenir o ayudar en el tratamiento de las patologías crónicas como diabetes, cáncer, enfermedades cardiovasculares, artritis reumatoide, colitis ulcerosa entre otras.

420 Kcalaprox/BANDEJA



MENÚS DISPONIBLES DEL 01 al 03 de MARZO

Lunes:

Pescado salvaje del día con pure de boniatoy noisette de verduras

Martes:

Frittata de huevos ecológicos al estilo napolitano con pasta de trigo sarraceno y salsa de pimientos y almendras con verduras al vapor

Miércoles:

Crepes de espinacas con batata panadera y verduras a la plancha

* **Oferta en formato Ejecutivo: 1 bandeja/día de lunes a viernes**