



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 19 al 21 de octubre

Lunes:

Almuerzo: Albondigas de trigo sarraceno y calabaza con salsa de almendras tostadas, arroz salvaje y verduras salteadas

Cena: Atún fresco a la donostiarra con puré de tuberculos y guisantes estofados

Martes:

Almuerzo: Pechuga de pollo con tomates secos y albahaca con batata panadera y verduras a la plancha

Cena: Moussaka de ternera con bechamel de coco y verduras al vapor

Miércoles:

Almuerzo: Pechuga de pavo asada a la naranja con noisette de verduras y boniato asado

Cena: Muslo de pollo al estilo vietnamita con quinoa y verduritas



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 19 al 21 de octubre

Lunes:

Almuerzo: Salteado de verduras y tofu con arroz de coliflor y anacardos

Cena: Atún fresco a la donostiarra con verduras a la plancha

Martes:

Almuerzo: Pechuga de pollo con tomates secos y albahaca con verduras al vapor

Cena: Moussaka de ternera con bechamel de coco

Miércoles:

Almuerzo: Pechuga de pavo asada a la naranja con noisette de verduras

Cena: Muslo de pollo al estilo vietnamita habichuelas guisadas

*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 19 al 21 de octubre

Lunes:

Almuerzo: Potaje de berros y garbanzos

Cena: Atún fresco a la donostiarra con puré de papas

Martes:

Almuerzo: Pechuga de pollo con tomates secos y albahaca con arroz integral y verduras al vapor

Cena: Crema Chowder de maíz y mijo con leche de coco

Miércoles:

Almuerzo: Pechuga de pavo asada a la naranja con cous cous de quinoa

Cena: Muslo de pollo al estilo vietnamita con boniato asado y habichuelas guisadas



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 Kcal aprox/BANDEJA



MENÚS DISPONIBLES DEL 19 al 21 de octubre

Lunes:

Almuerzo: Potaje de berros y garbanzos

Cena: Atún fresco a la donostiarra con puré de papas y guisantes estofados

Martes:

Almuerzo: Pechuga de pollo con tomates secos y albahaca con batata panadera y verduras a la plancha

Cena: Moussaka de ternera con bechamel de coco y verduras al vapor con arroz salvaje

Miércoles:

Almuerzo: Pechuga de pavo asada a la naranja con noisette de verduras y arroz integral

Cena: Muslo de pollo al estilo vietnamita con quinoa y verduritas



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. 450 Kcal aprox



MENÚS DISPONIBLES DEL 19 al 21 de octubre

Lunes:

Almuerzo: Potaje de berros y garbanzos

Cena: Atún fresco a la donostiarra con puré de tuberculos y guisantes estofados

Martes:

Almuerzo: Pechuga de pollo con tomates secos y albahaca con arroz integral y verduras al vapor

Cena: Crema Chowder de maíz y mijo con leche de coco

Miércoles:

Almuerzo: Pechuga de pavo asada a la naranja con cous cous de quinoa

Cena: Salteado de verduras, tofu y anacardos con arroz salvaje y setas



MENÚ VEGGIE

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

450 Kcal aprox/BANDEJA



MENÚS DISPONIBLES DEL 19 al 21 de octubre

Lunes:

Almuerzo: Potaje de berros y garbanzos

Cena: Crema Chowder de maíz y mijo con leche de coco

Martes:

Almuerzo: Moussaka de soja con bechamel de coco y arroz salvaje

Cena: Salteado de verduras, tofu y anacardos con quinoa

Miércoles:

Almuerzo: Pastel de espinacas y tomates secos con mijo y frutos secos

Cena: Hamburguesitas de brócolis y zanahoria con batata panadera 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 Kcal aprox/BANDEJA



MENÚS DISPONIBLES DEL 19 al 21 de octubre

Lunes:

Almuerzo: Potaje de berros y garbanzos

Cena: Verduras con romesco y quinoa

Martes:

Almuerzo: Moussaka de soja con bechamel de coco y arroz salvaje

Cena: Salteado de verduras, tofu y anacardos con puré de papas

Miércoles:

Almuerzo: Pastel de espinacas y tomates secos con mijo y frutos secos

Cena: Hamburguesitas de brócolis y zanahoria con batata panadera y verduras a la plancha



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 Kcal aprox/BANDEJA



MENÚS DISPONIBLES DEL 19 al 21 de octubre

Lunes:

Atún salvaje a la donostiarra con puré de tuberculos

Martes:

Pastel de espinacas, huevos ecológicos, aceitunas y tomates secos

Miércoles:

Salteado de verduras, tofu ecológico y anacardos con quinoa bio

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