



## 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 22 al 24 de octubre

#### Jueves:

**Almuerzo:** Muslo de pollo al limon con yuca y noisette de verduras

**Cena:** Ensaladilla de Atún Natural y batata

#### Viernes:

**Almuerzo:** Lomo de cerdo con Salsa Bufalo, boniato asado y verduras a la plancha

**Cena:** Curry de pechuga de pavo y arroz de coliflor

#### Sabado:

**Almuerzo:** Boloñesa de ternera con pasta de Trigo Sarraceno y queso de almendras

**Cena:** Pascualina de pollo y espinacas con verduras salteadas



## 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 22 al 24 de octubre

#### Jueves:

**Almuerzo:** Muslo de pollo al limon con noisette de verduras

**Cena:** Ensalada de Coleslaw con Atún Natural

#### Viernes:

**Almuerzo:** Lomo de cerdo con Salsa Bufalo y verduras a la plancha

**Cena:** Curry de pechuga de pavo y arroz de coliflor

#### Sabado:

**Almuerzo:** Boloñesa de ternera con espaguetis de calabacines y queso de almendras

**Cena:** Pascualina de pollo y espinacas con verduras salteadas

\*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 22 al 24 de octubre

#### Jueves:

**Almuerzo:** Muslo de pollo al limon con papas sancochadas y noisette de verduras

**Cena:** Ensaladilla de Atún y batata

#### Viernes:

**Almuerzo:** Moros y cristianos con verduritas y chorizo vegano

**Cena:** Crema de calabaza y coco con quinoa

#### Sabado:

**Almuerzo:** Lomo de cerdo con Salsa Bufalo, pure de mijo y verduras al vapor

**Cena:** Pascualina de pollo y espinacas con verduras salteadas



## 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 22 al 24 de octubre

#### Jueves:

**Almuerzo:** Muslo de pollo al limón con papas sancochadas y noisette de verduras

**Cena:** Ensaladilla de Atún y batata

#### Viernes:

**Almuerzo:** Lomo de cerdo con Salsa Búfalo, boniato asado y verduras al vapor

**Cena:** Curry de pechuga de pavo con arroz salvaje

#### Sábado:

**Almuerzo:** Moros y cristianos con boloñesa de ternera y verduritas

**Cena:** Pascualina de pollo y espinacas con verduras salteadas



## 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 22 al 24 de octubre

#### Jueves:

**Almuerzo:** Pascualina de pollo y espinacas con verduras salteadas

**Cena:** Ensaladilla de Atún Natural y batata

#### Viernes:

**Almuerzo:** Pasta sin gluten con salsa de tomates secos, tofu ahumado y anacardos

**Cena:** Crema de calabaza y coco con quinoa

#### Sábado:

**Almuerzo:** Curry de pechuga de pavo con 2 arroces y verduras al vapor

**Cena:** Calabacines rellenos de soja con bechamel de coco



## 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 22 al 24 de octubre

#### Jueves:

**Almuerzo:** Pascualina de setas y espinacas con verduras salteadas

**Cena:** Ensaladilla vegana de tofu y batata

#### Viernes:

**Almuerzo:** Moros y cristianos con chorizo vegano y verduritas

**Cena:** Crema de calabaza y coco con quinoa

#### Sábado:

**Almuerzo:** Pasta sin gluten con salsa de tomates secos, brócolis y anacardos

**Cena:** Calabacines rellenos de soja con bechamel de coco



## 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 22 al 24 de octubre**

### Jueves:

**Almuerzo:** Pascualina de setas y espinacas con boniato asado y verduras salteadas

**Cena:** Ensaladilla vegana de tofu y batata

### Viernes:

**Almuerzo:** Moros y cristianos con chorizo vegano y verduritas

**Cena:** Mezcla de quinoa, almendras, acelgas y alcachofas

### Sábado:

**Almuerzo:** Pasta sin gluten con salsa de tomates secos, brócolis y anacardos

**Cena:** Calabacines rellenos de soja con bechamel de coco y arroz salvaje



## 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 mecanismo 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 22 al 24 de octubre**

### **Jueves:**

Pasta sin gluten con salsa de tomates secos, tofu ahumado bio, brócolis y anacardos

### **Viernes:**

Pechuga de pollo al limón con pure de mijo y salteado de verduras

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