

Menú Doctor Bistro

Combinamos la ciencia de la nutrición y las destrezas culinarias para ayudarte a prevenir y/o tratar enfermedades relacionadas con la alimentación.



@doctor_bistro

+56988388712

contacto@drbistro.cl



Programa Diabetes y Salud Cardiovascular

Comidas planificadas para contribuir a la pérdida de peso y lograr mejoras en parámetros metabólicos

- ✓ Comidas tipo **mediterráneas**
- ✓ Comidas de **bajo índice glicémico**
- ✓ **Altas en proteínas**
- ✓ **Ricas en fibra**
- ✓ Ingredientes **naturales**



Delivery gratis

Planes sobre \$50.000



Métodos de pago

Transbank o transferencia



5% descuento



Pago a través de transferencia





Respaldado por especialistas

en nutrición y obesidad

Información nutricional promedio

Almuerzo		
Calorías (kcal)	340	500
Proteínas (gr)	28	44
Carbohidratos (gr)	30	40
Grasas (gr)	12	18

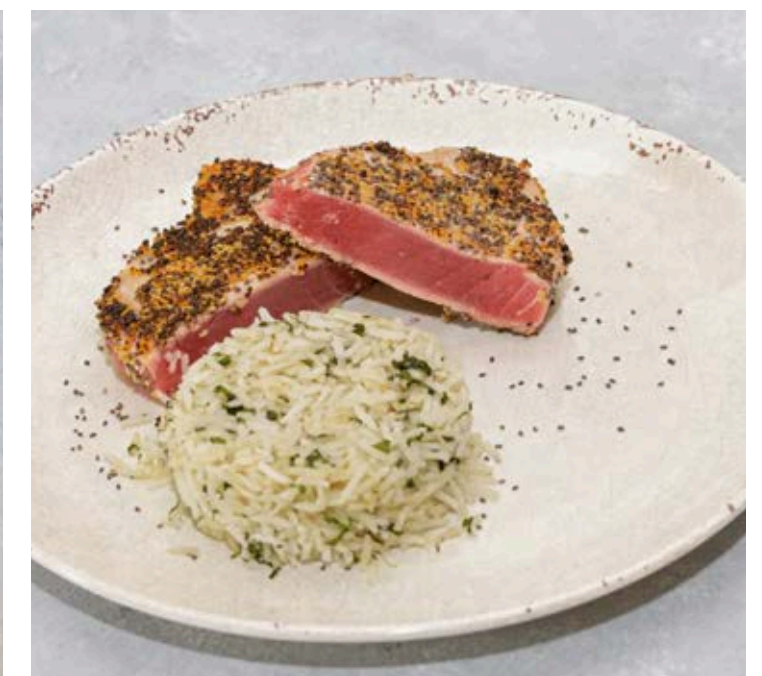
Cena		
Calorías (kcal)	240	360
Proteínas (gr)	28	44
Carbohidratos (gr)	15	20
Grasas (gr)	8	12

¿Cómo puedo personalizar mis platos de comida?

A través de nuestro **formulario de ingreso**, nos puedes informar sobre intolerancias o alergias alimentarias. Además, en caso de que te hayan **indicado un plan de alimentación, podrás adjuntarlo para que nuestra nutricionista pueda revisarlo y ajustar tus porciones**. Lo anterior, requiere al menos 48 horas previo a la primera entrega.

Menú Diabetes y Salud Cardiovascular

SEMANA 1					
	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
Almuerzo	Lasaña proteica de setas	Chili de porotos negros	Pollo campestre con papas al romero	Pasta proteica Dr Bistro con camarones al wok	Medallón de atún sellado con chía y sésamo y quinoa tricolor
Snack	Barrita proteica de coco	Protein Balls	Parfait proteico con kiwi	Panqueques proteicos con salsa de manjar	Protein Shake sabor tropical
Cena	Wok de pollo con vegetales y semillas de sésamo	Merluza Austral a la plancha con Ratatouille	Filete de cerdo a la mostaza con festival de verduras asadas	Pollo a las finas hierbas con espinacas a la catalana	Carne al horno con muffins de verduras



Menú Diabetes y Salud Cardiovascular

SEMANA 2					
Almuerzo	Ñoquis de garbanzos y ricotta con salsa boloñesa	Curry de garbanzos con cubitos de pechuga de pollo	Pollo masala con arroz basmati al cilantro	Lomo saltado	Merluza Austral con salsa de espinaca y quinoa
Snack	Barrita proteica de chocolate	Galletas proteicas de limón y coco	Mousse de berries	Parfait proteico de berries	Protein Shake de berries
Cena	Pasta de zapallito con pollo al pesto de espinaca	Salmón al horno con rosas de zapallo y berenjena	Chapsui de cerdo	Nuggets de pollo con salsa de la casa y bastones de verduras	Berenjena rellena con pollo deshilachado



Menú Diabetes y Salud Cardiovascular

SEMANA 3					
Almuerzo	Lasaña proteica de espinaca y ricota	Lentejas cremosas	Albóndigas de pollo con puré de paltas	Carne al jugo con arroz cremoso con aceitunas	Merluza Mediterranea con quinoa cremosa
Snack	Barrita proteica de coco	Protein ball	Cheesecake proteico de berries	Panqueques proteicos con salsa de manjar	Porridge proteico de chocolate
Cena	StirFry de pollo, camarón y coco	Salmón teriyaki con verduras salteadas	Chaufa de coliflor con filete de cerdo	Pollo hasselback con puré de brocoli	Carne mongoliana



Menú Diabetes y Salud Cardiovascular

SEMANA 4					
Almuerzo	Ñoquis tricolor con pollo cremoso	Estofado Mediterraneo de garbanzos	Pollo a la mostaza con papas aplastadas	Carne al jugo con hummus de pimiento asado	Salmón a la naranja con arroz al curry
Snack	Barrita de chocolate	Galletas proteicas de coco y limón	Hummus de zapallo y curcuma	Protein Balls	Parfait Proteico de berries
Cena	Pimiento relleno con pollo y verduras	Hamburguesa de salmón y zuchinni con verduras grilladas	Pastel de zapallo	Pollo teriyaki sin azúcar	Carne al cilantro con budín de verduras

