



Programa Pescetariano

Dirigido a personas que desean seguir una *dieta rica en plantas* sin dejar de lado excelentes fuentes de nutrientes como los pescados y mariscos.

- ✓ **Beneficios para la Salud Cardiovascular**
- ✓ Diseñamos platos vegetarianos fortificados con proteínas para ayudarte a **alcanzar tus necesidades diarias de proteínas.**



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

Menú Pescetariano

SEMANA 1					
	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
Almuerzo	Lasaña proteica de setas	Chili de porotos negros vegetariano	Hamburguesa de soya con papas al romero	Pasta proteica Dr Bistro con camarones	Medallón de atún sellado con chía y sésamo y quinoa tricolor
Snack	Barrita proteica de coco	Protein Balls chocolate manjar	Parfait proteico con kiwi	Panqueques proteicos con salsa de manjar	Protein Shake sabor tropical
Cena	Camarones al wok con vegetales y semillas de sésamo	Ensalada griega + Hummus proteico de beterraga	Merluza Austral a la plancha con Ratatouille	Ensalada de garbanzos	Soya con arroz chaufa de coliflor
SEMANA 2					
Almuerzo	Ñoquis de garbanzos y ricotta con salsa boloñesa vegetariana (soya)	Curry de garbanzos	Hamburguesa de quinoa con ensalada 3 colores	Pastas proteicas preparadas al wok con tomate y cebolla	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 camarones al pomodoro	Salmón al horno con rosas de zapallo y berenjena	Ensalada de lentejas	Berenjena rellena con soya atomatada	Nuggets de garbanzos con salsa y bastones de verduras



Menú Pescetariano

SEMANA 3					
	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
Almuerzo	Lasaña proteica de espinaca y ricota	Lentejas cremosas	Pasta proteica Dr Bistro con pesto de espinaca	Choritos con arroz cremoso de aceitunas	Merluza mediterraneo 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	Stir Fry de camarón y coco	Salmón teriyaki sin azucar con verduras	Chaufa de coliflor con soya	Hamburguesa de soya con ensalada mixta	Ceviche de choritos
SEMANA 4					
Almuerzo	Ñoquis tricolor con salsa pomodoro	Estofado mediterraneo de garbanzos	Ensalada Azteca	Ensalada con hummus de pimiento asado u quinoa	Salmón a la naranja con arroz basmati al curry
Snack	Barrita de chocolate	Galletas proteicas de coco y limón	Hummus de zapallo y curcuma	Protein Balls	Barrtia proteica de coco
Cena	Pimiento relleno con soya	Hamburguesa de salmón y zuchinni y vegetales grillados	Pastel de zapallo vegetariano	Chapsui de camarón	Ensalada de lentejas

