

PLAN DE COMIDA PARA PRINCIPIANTES

	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA	SNACK/POSTRE
LUNES	Hummus de aceitunas	Croquetas de brócoli	Gazpacho extremeño	Helado de mantequilla de maní
MARTES	Galletas de chocolate	Tofu a la vinagreta	Croquetas de garbanzos y arroz	Helado vegano de chocolate
MIÉRCOLES	Queque salado de harina de garbanzo y semillas	Bifecitos veganos a la criolla	Charquicán de Cochayuyo	Crema de almendras
JUEVES	Paté de champiñones y nueces	Ñoquis de papas vegano	Hummus de betarraga	Bombón estilo marroc vegano
VIERNES	Galletas de coco y almendras	Tarta de brócoli	Enchiladas de camote y salsa verde	Mousse de chocolate vegano
SÁBADO	Budín de limón y arándanos	Ensalada de kale	Hamburguesa de frijol y arroz	Donas de manzana y canela
DOMINGO	Smoothie rosa con extra proteína	Sopa de garbanzo y zanahoria	Arroz frito de coliflor	Mermelada de chía, fresas y moras

