

Ejemplo de menú elaborado vegetariano/vegano

FASE 1 (VER RECETARIO VEGETARIANO/VEGANO B15®)

	DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDA	CENA
LUNES	Infusión permitida con galletas de arroz, pasta de mani y banana. Vegetariana: claras.	Tofu rebozado, arroz con curcuma y zanahoria. Opcional: ensalada verde con aceitunas verdes.	Infusión c/ arepas con queso untado de semillas de girasol y tomate sin piel.	Fideos de arroz con salsa de verduras (recetario B15®).
MARTES	Licudo detox, más dosai con pasta de aceitunas y mani.	Zuchinis rellenos con quinoa. Ensalada de rucula, tomates y palmitos.	Mateco o infusión con 2 rodajas de budín huevoto y mermelada de frutilla.	Sopa crema de calabaza
MIÉRCOLES	Infusión o mateco con bowl de quinoa power.	Hamburguesas de lentejas + zapallo cabutia al horno.	Licudo con leche vegetal y banana con galletitas dulces o saladas.	Risotto de hongos de pino.
JUEVES	Mateco + chia pudding + galletas de arroz con paté de lentejas.	Croquetas de brocoli + mijo + ensalada de kale y nuez.	Licudo detox + bizcochuelo apto.	Tarta de sarraceno con relleno de tofu.
VIERNES	Mateco + panqueque vegano de banana + tahini.	Paté de lentejas + milanesa de berenjenas + ensalada de tomates y aceitunas.	Chia pudding + te chai.	Arrollado primavera (recetario fiestas).
SÁBADO	Tofu revuelto (o claras) + almendras. Mateco o infusión permitida.	Canelones de mijo.	Galletas dulces + leche dorada.	Picada saludable + pizza de quinoa y palmitos.
DOMINGO	Infusión permitida + panqueques con arándanos y crema de cajú.	Brochettes veggy (recetario fiestas).	Infusión + huevoto con pastas de aceitunas.	Sopa crema de brócoli.
Snacks o colaciones	Fruta permitida o snack (chips de banana, chips kale, frutos secos) .			