



Lenteli Tavuk Bahari

Primavera de Pollo
con Lentejas



INGREDIENTES

Verdeo, lentejas, champiñones, tomate cherry, pollo hervido, chaucha, repollo colorado.

PROPIEDADES

Rica en proteínas, fibra y antioxidantes, baja en grasas, con textura fresca y crujiente.



Akdeniz Rüyası

Sueño Mediterráneo



INGREDIENTES

Rúcula, aceitunas, tomates secos, queso, jamón crudo, croutones.

PROPIEDADES

Rica en antioxidantes y grasas saludables, con proteínas de calidad, equilibrada y crujiente, ideal para una comida ligera y mediterránea..



Nohutlu Ton Balığı Salatası

Ensalada de Atún y Garbanzos



INGREDIENTES

Garbanzo, atún, verdeo, pimiento, queso, tomates, lechuga o rúcula

PROPIEDADES

Alta en proteínas y fibra, rica en vitaminas y minerales, con grasas saludables y un toque fresco y colorido. Ideal para una comida nutritiva y completa.

Rokalı Et Salatası

Ensalada de Carne con Rúcula



INGREDIENTES

Rúcula, peceto, zanahoria, queso, tomate, choclo, hongos, aderezo especial de aceto

PROPIEDADES

Rica en proteínas magras y antioxidantes, con una combinación de texturas frescas y suaves. El aderezo de aceto aporta un toque ácido, equilibrando los sabores y realzando la frescura de los vegetales.

Çift Proteinli Salata

Ensalada Doble Proteína



INGREDIENTES

Jamón crudo, zanahoria, queso, huevo, tomate cherry, pollo

PROPIEDADES

Altamente proteica, con grasas saludables y una combinación equilibrada de frescura y sabor. Ideal para una comida completa que aporte energía y saciedad.



Tavuklu Sebze Gücü

Poder Vegetal con Pollo



INGREDIENTES

Remolacha, brócoli, pollo, aceitunas, olivas, mix de semillas

PROPIEDADES

Rica en antioxidantes, fibra y proteínas, con grasas saludables y nutrientes esenciales. Es una ensalada energizante, ideal para fortalecer el sistema inmunológico y mantener una alimentación equilibrada.

Avokadolu Jambon Salatasi

Ensalada de Jamón con Palta



INGREDIENTES

Palta, jamón, tomates, queso, brócoli

PROPIEDADES

Rica en grasas saludables y proteínas, con un aporte significativo de vitaminas y minerales. Es una ensalada balanceada que combina suavidad y frescura con un toque de cremosidad.

Renkli Et Salatası

Ensalada Colorida con Ternera



INGREDIENTES

Remolacha, choclo, brócoli, cebolla morada, palta, queso, carne de ternera con pesto

PROPIEDADES

Rica en proteínas, antioxidantes y grasas saludables, con una combinación vibrante de colores y texturas. Ideal para una comida nutritiva y equilibrada, llena de sabor y energía.

Tavuklu Yumurta Salatasi

Ensalada de Pollo y Huevo



INGREDIENTES

Queso, huevo, tomate cherry, pollo, champiñón, lechuga o rúcula

PROPIEDADES

Alta en proteínas y antioxidantes, con un equilibrio de grasas saludables y fresca vegetal. Ideal para una comida ligera pero saciante, con texturas suaves y crujientes.

