

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
7.00	En ayunas	En ayunas	En ayunas	En ayunas	En ayunas	En ayunas	En ayunas
	Agua con limón	Agua con limón	Jugo Verde Bonito	Jugo Verde Bonito	Jugo Verde Top	Jugo Verde Top	Agua con limón
7.20	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
	Galleta de Arroz con Queso de Cabra, Palta & Sésamo negro + Café Alcalino	Smoothie Spirulina Infusión de Aquilea	Tostada con Palta y Huevo Té verde o Matcha	Scons de arándanos y limón Café Alcalino	Chía & Avena Pudding con Superalimentos Té verde o Matcha	Smoothie Bowl Happiness Té verde o Matcha	Revuelto de Tofu Café Alcalino
9.30	Snack	Snack	Snack	Snack	Snack	Snack	Snack
	Mix de Semillas + Bayas de Goji	Mix de Semillas + Bayas de Goji	Jugo Brillante	Jugo Brillante	Palitos de zanahoria y apio	Palitos de zanahoria y apio	Palta con limón
12.00	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO
	Falafel con Ensalada Griega Agua Alcalina	Tacos de Camarón o Pollo Limonada de Menta y Miel	Wok de Vegetales con Cerdo Agua Alcalina	Pan de Pita con Humus y Verdes Agua Alcalina	Crocante de Merluza Limonada de Menta y Miel	Salmón con espárragos Nicecream de frambuesa Agua Alcalina	Pasta Verde Agua Alcalina
16.00	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA
	Smoothie Rosado	Scons de arándanos y limón, con Matcha Latte	Smoothie Sexy	Bowl de Frutas con Ricotta	Smoothie Maca con Whey Protein	Tostada con Manteca de Maní y Banana	Cupcakes Veganos de Chocolate
18.00	Snack	Snack	Snack	Snack	Snack	Snack	Snack
	Sopa Verde de Verano	Palta con limón	Mini Trufas	Manzana con Manteca de Maní y Leche de Nuez	Mojito Alcalino	Jugo de Remolacha PreWorkout	Elegí tu snack
21.00	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
	Wraps de Lechuga Mini Trufas Infusión de Echinacea	Sopa de Calabacín con Champignones Infusión de Echinacea	Ensalada Arcoiris Infusión de Jengibre y Miel	Ensalada de Espinaca y Ricotta Infusión de Echinacea	Veggie Burgers + Nicecream de frambuesa Infusión de Jengibre y Miel	Cheat meal Té de menta	Sopa Picantona Infusión de Aquilea

*Un solo pensamiento positivo a la mañana puede cambiar todo tu día.*



\* El horario es una guía. Recuerda que si no pasas más de 3 horas entre comidas y no haces ejercicio en ese momento, no es necesario hacer los snacks. Adapta el menú a tu vida & no dudes en consultarnos!