

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	Jugo Verde Bonito	Agua con limón	Jugo Verde Bonito	Agua con limón	Jugo Verde Bonito	Agua con limón
7.20	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
	Tostada con Palta y Huevo Té verde	Chía Pudding estilo Apple Pie Té Verde o Café alcalino	Avena Feel Good Té verde	Tostada con Rúcula y Queso Magro Café alcalino	Avena Feel Good Té verde	Smoothie Bowl Happiness Café alcalino	Tostada con Rúcula y Queso Magro Café alcalino
9.30	Snack	Snack	Snack	Snack	Snack	Snack	Snack
	Tallos de apio y palitos de zanaharia	Tallos de apio y palitos de zanaharia	Jugo Warm Up	Jugo Warm Up	Tallos de apio y palitos de zanaharia	Palta con limón	Tallos de apio y palitos de zanaharia
12.00	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO	ALMUERZO
	Arroz Verde Limonada con Menta	Croquetitas de mijo con Verdes Té verde	Supremitas con puré de manzana y verdes Té verde	Wraps de Quinoa Té verde	Merluza Crocante Agua Alcalina	Salmón con vegetales saltados Té verde	Spaghetti Irresistible Agua Alcalina
16.00	Merienda	Merienda	Merienda	Merienda	Merienda	Merienda	Merienda
	Smoothie Bali	Scons de Naranja con Yogurt Natural Descremado	Smoothie Sexy	Scons de Naranja con Yogurt Natural Descremado	Smoothie Bali	Scons de Naranja con Yogurt Natural Descremado	Galleta de Arroz con Palta y Ricota
18.00	Snack	Snack	Snack	Snack	Snack	Snack	Snack
	Mix Semillas	Bowl de frutas con ricotta	Media porción del Smoothie Sexy	Mix Semillas	Mojito Verde Alcalino	Aros de cebolla	Heladitos de Frambuesa y Maracuyá
21.00	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
	Ensalada Theo Heladitos de Frambuesa y Maracuyá	Sopa de Arvejas Infusión de manzanilla	Ensalada Perfecta Infusión de manzanilla	Veggie Burgers Té de rosa mosqueta e hibiscos	Pizza con Pesto de Kale Heladitos de Frambuesa y Maracuyá	Cheat meal	Sopa de Choclo con Crema de Cilantro Infusión de manzanilla

"El secreto del cambio está en enfocar toda tu energía, no en combatir lo viejo, sino en construir lo nuevo" - Sócrates

