

| 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 Rico  | Elixir                                       | Jugo Verde Bonito  | Jugo Verde Rico                                       | Jugo Verde Rico                                    | Agua con limón                                     |
| 7.20    | DESAYUNO   | DESAYUNO   | DESAYUNO                                     | DESAYUNO   | DESAYUNO  | DESAYUNO   | DESAYUNO   |
|         | Panqueques Veganos y Yogurt Natural Desc. Té verde | Smoothie Desinflamatorio<br>Infusión de echinacea        | Tostada con Palta y Huevo<br>Café Alcalino   | Smoothie Desinflamatorio<br>Infusión de echinacea                      | Chía Pudding con Superalimentos<br>Te verde           | Panqueques Americanos de Remolacha<br>Matcha Latte | Panqueques Americanos de Remolacha<br>Matcha Latte |
| 9.30    | Snack  | Snack  | Snack  | Snack  | Snack   | Snack  | Snack  |
|         | Jugo Brillante                                     | Crackers de almendras con ricotta y verdes               | Manzana con Manteca de Maní                  | Tercia porción del Smoothie Desinflamatorio                            | Crackers de almendras con ricotta y verdes            | Palta con limón                                    | Palitos de Zanahoria y Pepino                      |
| 12.00   | ALMUERZO   | ALMUERZO   | ALMUERZO                                     | ALMUERZO   | ALMUERZO  | ALMUERZO   | ALMUERZO   |
|         | Ensalada Tibia de Zucchini<br>Agua Alcalina        | Cerdo con cebolla caramelizada y verdes<br>Agua Alcalina | Sándwich Completo<br>Limonada con Menta      | Bowl de Apio y Parmesano<br>Agua Alcalina                              | Crocante de Merluza<br>Limonada con Menta             | Ensalada Feliz<br>Agua Alcalina                    | Pasta Verde<br>Agua Alcalina                       |
| 16.00   | MERIENDA   | MERIENDA   | MERIENDA                                     | MERIENDA   | MERIENDA  | MERIENDA   | MERIENDA   |
|         | Smoothie Maca con Whey Protein                     | Panqueques Veganos y Yogurt Natural Descremado           | Barritas Crocantes Heladas con Leche de Cajú | Barritas Crocantes Heladas con Leche de Cajú                           | Smoothie Maca con Whey Protein                        | Barrita de Granola                                 | Scons de arándanos y limón                         |
| 18.00   | Snack  | Snack  | Snack  | Snack  | Snack   | Snack  | Snack  |
|         | Sopa de Choclo con crema de Cilantro               | Palitos de Zanahoria y Pepino con Humus                  | Jugo Brillante                               | Ananá Sunset   | Palitos de Zanahoria y Pepino                         | Jugo Superpoderoso                                 | Elegí tu snack                                     |
| 21.00   | CENA   | CENA   | CENA   | CENA   | CENA  | CENA   | CENA   |
|         | Ensalada Theo<br>Infusión de Aquilea               | Sopa de Remolacha<br>Infusión de manzanilla              | Ensalada Antiage<br>Infusión de Aquilea      | Pan de Pita con Salmón Ahumado y Queso de Cabra<br>Infusión de Aquilea | Croquetitas de Mijo con Verdes<br>Infusión de Aquilea | Cheat meal<br>Té de menta                          | Sopa Verde de Verano<br>Infusión de Aquilea        |

*La felicidad no es simplemente algo que nos pasa, es algo que hacemos que pase y es el resultado de poner lo mejor de nosotros mismos en todo lo que hacemos. - Mihaly Csikszentmihalyi*



\* 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!