

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
Almuerzo	Ensalada de tofu con verdes, cebolla morada, tomate, hongos, zanahoria y choclo	Budin de acelga, espinaca, cebolla, zapallitos con lechuga y tomate	Tortilla de verduras con ensalada de brócoli, zanahoria y tomate	Calabaza al horno con limón, ajo y perejil + ensalada de rúcula, espinaca, zanahoria y remolacha	Ensalada con vegetales varios, huevo y lentejas (idealmente integral)	Zapallo al horno relleno con vegetales y soja	Wok de garbanzos y zanahoria, cebolla, hongos, morrón, ajo, coliflor y chauchas	Ensalada de chauchas con cebolla, morrón, tomate, huevo y zanahoria	Sandwich de huevo, tomate, espinaca, albahaca y queso con ensalada cole slaw	Tarta de espinaca + ensalada de rúcula, tomate y cebolla morada
Cena	Albóndigas de soja texturizada con salsa de tomate, cebolla, morrón y cubos de calabaza	Berenjena asada al horno con hinojo y tomate y tortilla de cebolla y zucchini	Guiso de porotos negros, morrón, cebolla, chauchas, zanahoria, brócoli, tomate y semillas de sésamo	Pastel de zucchini y salsa de tomate con ensalada de arroz, tomate, huevo y brócoli	Hamburguesa de quinoa con ensalada de kale, zanahoria, tomate y remolacha	Tarta de verduras con ensalada de coliflor, zanahoria y tomate	Albondigas vegetarianas con revuelto de zapallitos y ensalada del lechuga y tomate	Berenjena napolitana con ensalada de espinaca, tomate y zanahoria + puré de papas	Guiso de lentejas	Tomates rellenos con vegetales y soja texturizada
	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
Almuerzo	Tarta de calabaza + ensalada de coliflor y tomate	Verduras grilladas con ensalada mixta y papas al horno	Ensalada de huevo, aceitunas y vegetales varios	Milanesa de berenjena al horno con ensalada de tomate, zanahoria y huevo	Hamburguesa de quinoa al limón con puré de calabaza y ensalada de tomate y cebolla morada	Wok de soja con brotes, brócoli, cebolla, morrón, zucchini, chauchas, berenjena, jengibre y salsa de soja	Hamburguesa vegetariana al plato con ensalada de rúcula, cebolla morada y tomate	Omelette con espinaza, hongos y queso + ensalada de brócoli, tomate y choclo	Ñoquis de espinaca con salsa de tomate	Fajitas de vegetales, huevo y palta
Cena	Tofu al verdeo con zanahoria, zucchini, tomate y cebolla al horno	Bifecitos de seitan con ensalada de remolacha y huevo	Risotto de arroz con brocoli, cebolla, morrón, chauchas y calabaza	Fritatta de verduras con ensalada de tomate, brócoli y cebolla morada	Tortilla de verduras con ensalada de tomate, hinojo, remolacha y rúcula	Milanesa de calabaza con ensalada de repollo, tomate y zanahoria	Guiso de porotos y/o garbanzos, zapallo, tomate, zanahoria, cebolla y morrón	Zapallitos rellenos de soja texturizada, cebolla y morrón + ensalada	Budin de brocoli y choclo con ensalada de tomate, lechuga, pepino y remolacha	Porotos a la pomarola con zapallo, morrón, hinojo y cebolla
	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
Almuerzo	Seitan a la napolitana con ensalada de repollo, tomate, zanahoria y pepino	Ensalada de huevo con verdes, cebolla morada, coliflor, chauchas, choclo y tomate	Pastel de calabaza y lentejas (Idem pastel de papas)	Garbanzos a la cacerola con zapallo, tomate, cebolla, morrón y zapallitos	Ñoquis de calabaza con salsa de tomate y champignones	Hamburguesa de porotos con ensalada de tomate y lechuga y puré mixto	Tarta de espinaca y huevo con ensalada de rúcula, tomate y pepino	Calabaza rellena al horno + ensalada de tomate y brócoli	Wrap de berenjena, lechuga y tomate + ensalada de brocoli, rúcula, huevo y chauchas	Ensalada con verdes, huevo, calabaza, tomate, maní, remolacha y chia
Cena	Brochette de zucchini, cebolla y morrón con ensalada de papa, tomate y huevo	Fideos con estofado de soja, morrón, tomate, zanahoria, cebolla y zapallitos	Berenjena a la plancha con ensalada de espinaca, lentejas, tomate y cebolla morada	Pastel de berenjena con tomate, queso descremado y albahaca	Croquetas de espinaca al horno o a la plancha con ensalada de tomate, brócoli y remolacha	Tortilla de vegetales con zapallo al horno y ensalada mixta	Pastel de choclo, cebolla, morrón y huevo con ensalada de radicheta, zanahoria, tomate y cebolla	Wok vegetariano con vegetales, salsa de soja, mani y sesamo	Milanesa de zucchini con batatas y ensalada de chauchas y zanahoria	Guiso de soja texturizada, hongos, morrón, zanahoria y cebolla