



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Desayuno Batido de leche soja , frutas (segun su tiop sanguíneo) con 2 cucharadas soperas de semillas de lino molidas Té verde	Desayuno 1 huevo revuelto Pan de espelta tostado Zummo de Pomelo	Desayuno Moras Yogur de Soja Tostada de pan de centeno 100% con mantequilla de cacahuete	Desayuno Avena con leche de soja y miel o melaza Zummo de pomelo Café o infusión de hierbas	Desayuno Omelette de tofú Zummo de piña Infusión de hierbas	Desayuno 1 huevo escalfado Yogur bajo en grasa con frambuesas o frutillas	Desayuno Granola de nuez y miel con leche de soja Zummo de ciruela, zanahoria u otro vegetal Té verde al jengibre
Almuerzo Galletas de cebolla Pollo con limón confitado Raita de pepino con comino asado	Almuerzo Ensalada de hinojo Tempeh a la plancha Tortitas con alforfón o espelta	Almuerzo Crêpes de queso de cabra en salsa verde con ensalada verde	Almuerzo Gravlax y ensalada verde Sorbete de Frambuesas	Almuerzo Sopa de Alubias negras con salsa de cilantro Manzanas al horno con pasasy especias	Almuerzo Sopa de Miso Tofu en ensalada	Almuerzo Puré de apionabo con perejil Tofu marinado Crumble de Ciruelas
Cena Tartare de Salmón salvaje con Lima y eneldo Con ensalada verde	Cena Brochetas de Tofu marinado con tomillo y mejorana Puré de Calabacín	Cena Ensalada de invierno con nueces, ciruelas y orejones Gallina a la salvia	Cena Ensalada de pescado con arroz, espinacas crudas y cebollas rojas Crumble de ciruelas	Cena Atún marinado a la plancha verduras invierno asadas	Cena Rape a la papillote Ensalada de remolacha cruda Hinojo estofado	Cena Pollo con limón, salvia y ajo Tabulé de Quinoa



e-MEDICAL CHILE
Tu Especialista en Balón Intragástrico

Omelette de tofú (queso de soja)

450 gramos de tofú blando, escurrido y reducido a pasta

5 -6 champiñones, cortados en rodajas

225 gramos de rábanos blancos o rojos, rallados

1 cucharadita de jerez para cocinar

1 cucharadita de salsa de soja

1 cucharada de perejil fresco

1 cucharadita de harina de arroz no refinado

4 huevos orgánicos, ligeramente batidos

1 cucharada de aceite de canola u oliva extra virgen

Mezcle todos los ingredientes en un bol, excepto el aceite. Caliente el aceite en una gran sartén de freír. Vierte la mitad de la mezcla y cubra la sartén. Cocine a fuego bajo durante aproximadamente 15 minutos, hasta que el huevo se haya cocido. Retire de la sartén y mantenga caliente. Repita el proceso y utilice el resto de la mezcla. Rinde 3 a 4 porciones.