



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sabado | Domingo |
|--|---|---|--|--|---|--|
| Desayuno Copos de avena con pasas y leche de soja Infusión de menta | Desayuno Batido de leche de almendra con fresas, nectarina y plátano Tostada de pan de centeno 100% Té a la menta | Desayuno Pasas 1 huevo revuelto Pan de centeno con mantequilla Té a la menta | Desayuno Albaricoques Pan de centeno 100% con queso de cabra Achicoria | Desayuno Nectarina 1 huevo revuelto Pan de espelta tostado Té verde | Desayuno 1 pera Pan esenio Mozzarella Té verde al jengibre | Desayuno 1 rodaja de piña Pan esenio con queso de cabra con estrágon y escalonias Achicoria con leche de soja |
| Almuerzo Berenjena con ajo y tomillo Ensalada de remolacha, nueces y feta Rustido de ciervo | Almuerzo Verduras salteadas en aceite de oliva Pollo al estragón | Almuerzo Guisantes y cebolletas Ossobuco | Almuerzo Brócoli con ajo y jengibre Tabulé de quinoa Rustido de ciervo marinado | Almuerzo Espinacas a la mantequilla clarificada Brochetas de tofu marinado con tomillo y mejorana | Almuerzo Puré apionabo con perejil Gallina a la salvia Ensalada verde | Almuerzo Verduras al romero Filetes de avestruz con escalonias y vino |
| Cena Chuletas de cordero a la plancha Envidias estofadas Una porción de pastel a los tres jengibres | Cena Sopa de judías desgranadas con cebolla Ensalada de pescado con arroz, espinacas crudas y cebollas rojas | Cena Tartare de salmón con lima y eneldo Ensalada verde Pan de espelta Sorbete instantáneo de frambuesas | Cena Cordero asado con cebollas y limón Ensalada verde Pimientos marinados | Cena Atún marinado a la plancha Tomates asados Ensalada verde Higos frescos | Cena Ensalada de tomate con mozzarella y albahaca Sardinas a la plancha Ensalada de espinacas al aceite de oliva | Cena Costillas de cordero Zapallos italianos rellenos Grosellas rojas y negras |



e-MEDICAL CHILE
Tu Especialista en Balón Intragástrico