



| Lunes  | Martes   | Miércoles   | Jueves   | Viernes  | Sabado  | Domingo  |
|--|--|---|--|--|---|--|
| <p><b>Desayuno</b></p> <p>Batido de leche de soja, melocotón y frsas con 2 cucharadas soperas de semillas de lino molidas<br/>Té verde</p> | <p><b>Desayuno</b></p> <p>Albaricoques<br/>2 rebanadas de pan de centeno tostadas<br/>Queso de cabra<br/><b>Té verde al jengibre</b></p> | <p><b>Desayuno</b></p> <p>1 rodaja de piña<br/>1 huevo revuelto<br/>Tostada de pan de centeno 100%<br/>Té verde</p>         | <p><b>Desayuno</b></p> <p>1 pera<br/>Pan esenio con mozzarella<br/><b>Té verde al jengibre</b></p>                             | <p><b>Desayuno</b></p> <p>Moras<br/>Yogur de soja<br/>Tostada de pan de centeno 100%<br/>Con mantequilla de cacahuete</p>                                    | <p><b>Desayuno</b></p> <p><b>Superzumo de verdura</b><br/>Yogur de soja con semillas de calabaza<br/><b>Té verde al jengibre</b></p>                            | <p><b>Desayuno</b></p> <p>Pasas<br/>Pan esenio y <b>queso de cabra al estragón con escalonias</b><br/><b>Achicoria con cardamomo</b></p>   |
| <p><b>Almuerzo</b></p> <p><b>Tartare de Salmón salvaje con Lima y eneldo</b><br/>Con ensalada verde</p>                                    | <p><b>Almuerzo</b></p> <p><b>Rape a la papillote</b><br/><b>Ensalada de remolacha cruda</b><br/><b>Hinojo estofado</b></p>               | <p><b>Almuerzo</b></p> <p><b>Ensalada de invierno con nueces, ciruelas y orejones</b></p> <p><b>Gallina a la salvia</b></p> | <p><b>Almuerzo</b></p> <p><b>Potaje frío de aguacate</b><br/><b>Tempeh marinado</b><br/>Judías verdes</p>                      | <p><b>Almuerzo</b></p> <p><b>Ensalada de lentejas con hinojo al perejil y al cilantro</b><br/><b>Pollo al estragón</b><br/><b>Guisantes y cebolletas</b></p> | <p><b>Almuerzo</b></p> <p><b>Brochetas de Tofu marinado con tomillo y mejorana</b><br/><b>Puré de Calabacín</b></p>   | <p><b>Almuerzo</b></p> <p><b>Mousse de salmón</b><br/><b>Raita de pepino con comino asado</b><br/><b>Ensalada de judías verdes con albahaca</b><br/><b>Sopresa de frutas rojas</b></p> |
| <p><b>Cena</b></p> <p>Pasta del alforfón con <b>Salsa de albahaca</b><br/>Ensalada de rúcula<br/>Arándanos</p>                             | <p><b>Cena</b></p> <p><b>Potaje frío de aguacate</b><br/><b>Tempeh marinado</b><br/>Judías verdes</p>                                    | <p><b>Cena</b></p> <p>Tortilla de setas<br/>Ensalada de berros al aceite de avellana<br/>Queso de cabra</p>                 | <p><b>Cena</b></p> <p>Apionabo rallado con <b>mayonesa</b><br/><b>Pollo con limón confitado</b><br/><b>Hinojo estofado</b></p> | <p><b>Cena</b></p> <p>Tofu al vapor con <b>salsa de jengibre con tamari</b><br/>Arroz basmati<br/>Higos frescos</p>  | <p><b>Cena</b></p> <p><b>Tartare de salmón con lima y eneldo</b><br/>Ensalda verde<br/>Pan de espelta tostado<br/><b>Sorbete instantáneo de frambuesasa</b></p> | <p><b>Cena</b></p> <p>Ensalada de remolacha con nueces y queso de cabra<br/>Tortilla</p>   |



e-MEDICAL CHILE  
Tu Especialista en Balón Intragástrico