



BEBIDAS



<p>BATIDOS</p>	<p>1. EL VERDE: Maracuyá y hierbabuena. Puede usarlo ocasionalmente en primera fase (recuerde que debe evitar jugos en esta etapa) y cuenta como 1 porción de fruta. Pedirlo con endulzante (no con azúcar).</p>
<p>MEZCLAS SALUDABLES</p>	<p>1. PIÑA-HIERBABUENA. Refreshante. *</p> <p>2. LIMÓN – MANZANA – HIERBABUENA. Desinflamatorio*</p> <p>3. PIÑA-JENGIBRE-PEPINO. *</p> <p>* Puede usarlo ocasionalmente en primera fase (recuerde que debe evitar jugos en esta etapa) y cuenta como 1 porción de fruta. Pedirlo con endulzante (no con azúcar). También puede</p>

	usarse como una porción de fruta en dieta de REEQUILIBRIO, ARCOIRIS y MANTENIMIENTO.
JUGOS	<ol style="list-style-type: none"> 1. LIMONADA DE HIERBABUENA 2. LIMONADA DE MANZANA 3. LIMONADA DE PEPINO
SODAS	<ol style="list-style-type: none"> 1. SODA DE SANDIA 2. SODA DE FRESA 3. SODA DE MARACUYÁ 4. SODA DE MANZANA VERDE 5. SODA DE PEPINO



ESCOGE TU BASE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Espinaca 2. Crespa verde 3. Mix de lechugas 	
ESCOGE TU PROTEÌNA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pollo cocinado al vapor 2. Pollo parrillado 	

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Calamares asados al limón 4. Roast beef 	
ESCOGE TU QUESO	Feta	
ESCOGE TU PREPARADIO	Zucchini asado	
ESCOGE TU CRUNCH	Crotones horneados.	Cuentan como 1 harina. Usar sólo en REEQUILIBRIO, ARCOIRIS, MANTENIMIENTO. En fase 1 NO se debe adicionar ningún CRUNCH.
ESCOGE TUS VEGETALES	<ol style="list-style-type: none"> 1. Champiñones 2. Pepino cohombro 3. Tomate cherry 4. Aguacate. * 5. Aceitunas verdes. * 6. Bròcoli 	*Adicionarlo únicamente en REEQUILIBRIO, ARCOIRIS O MANTENIMIENTO. EN FASE 1 NO ADICIONARLO.
ESCOGE TUS FRUTAS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fresa 2. Naranja 3. Manzana 	
ESCOGE TU SALSA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reducción de balsámico (FASE 1) 2. Vinagreta balsámica.* 3. Finas hierbas. * 4. Queso azul. * 5. Aderezo ranch. * 	* Adicionarlo únicamente en REEQUILIBRIO, ARCOIRIS O MANTENIMIENTO. EN FASE 1 NO ADICIONARLO

	<p>6. Pesto. *</p> <p>7. Vinagreta de maní. *</p> <p>8. Vinagreta de dátiles. *</p> <p>9. Vinagreta de amapola y ajonjolí. *</p>	
--	--	--



BOWLS

BASE: lechuga

FINAS HIERBAS

Frijoles, aguacate, pechuga de pollo cocida al vapor con finas hierbas, garbanzos, almendras laminadas, tomates cherry, cilantro fresco y salsa finas hierbas. *

MARAÑÓN

Pollo parrillado, hongos portobello parrillados, tomates secos, marañón, queso campesino y vinagreta de maní. *

POLLO Y FRÍJOLES

Pollo parrillado, aguacate, frijoles negros, tomate picado con vinagreta de semillas de amapola y ajonjolí (no contiene azúcar).*

MI TIERRA

Frijoles, aguacate, tomate cherry, pico de gallo, maíz tierno, pechuga de pollo cocida al vapor con finas hierbas y vinagreta de semillas de amapola y ajonjolí (no contiene azúcar).*

PESTO

Pechuga de pollo cocida al vapor con finas hierbas. Tomate en cuartos mezclados con reducción de balsámica, manzana, queso campesino. **FASE 1. PEDIRLO SIN SALSA PESTO.**

FETA

Tomate picado, aceitunas verdes, pepino cohombro, pimentón rojo asado, zanahoria y queso feta con vinagreta de dátiles (no contiene azúcar). En **FASE 1 pedir sin aceitunas y sin vinagreta**

*** Consumirlo únicamente en REEQUILIBRIO, ARCOIRIS O MANTENIMIENTO. EN FASE 1 NO ADICIONARLO**



ENSALADAS

GRIEGA

Mix de lechugas, queso feta, tomates secos, aceitunas, pepino cohombro, cebolla grille y vinagreta balsámica.*

PRIMAVERA

Mix de lechugas, aguacate, zanahoria, frijoles negros, queso feta y vanagreta de dátiles (no contiene azúcar)*

THAI

Mix de lechugas, pechuga de pollo thai, tomate cherry, semillas de ajonjolí, almendras laminadas, hongos portobello, albahaca y vinagreta balsámica. **En FASE 1 no adicionar las semillas de ajonjolí ni las almendras laminadas.***

SALMÒN

Mix de lechugas, hongos portobello a la parrilla, espinaca, tomate cherry y filete de salmón a la parrilla (220gr) con vinagreta finas hierbas. **En FASE 1 debe tener en cuenta** que el salmón debe ser de menos gramos (100-150 gr aproximadamente) y que

la cantidad que consuma lo debe descontar de los 200 gramos de proteína permitidos en el total del día.

****Consumirlo únicamente en REEQUILIBRIO, ARCOÍRIS O MANTENIMIENTO. EN FASE 1 NO ESTÀ PERMITIDO***



TORTILLA A ELECCIÓN DEL CLIENTE: INTEGRAL

ACOMPAÑADOS DE ENSALADA

MUNDO VERDE.	Pechuga de pollo cocida al vapor con finas hierbas, lechuga, tomate fresco, queso mozzarella y salsa Mundo Verde.	FASE 1: pedir sin queso mozzarella y sin salsa mundo verde. Reequilibrio, arcoíris y mantenimiento: pedir completo.
CÉSAR	Pechuga de pollo cocida al vapor con finas hierbas, queso parmesano, lechuga y salsa César	FASE 1: pedir sin salsa César. Reequilibrio, arcoíris y mantenimiento: pedir completo.

PAVO	Jamón de pavo, lechuga, queso mozzarella, salsa de mostaza Dijon y aguacate	FASE 1: pedir sin queso mozzarella ni aguacate. Reequilibrio, arcoíris y mantenimiento: pedir completo.
PORTOBELLO	Hongos portobello a la parrilla, espinaca, queso feta, pico de gallo, lechuga y salsa Mundo Verde.	FASE 1: pedir sin salsa. Reequilibrio, arcoíris y mantenimiento: pedir completo.

