

MENÚ PARA MEDIO AYUNO

SIROPE DE SAVIA

DÍA 1

DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN
Batido de ½(Banana)Plátano, 4 Fresas(frutillas) o ½ taza de arándanos, ½ pepino + 1 cucharada de polen + 1 a 2 tostadas integral con ½ tomate y orégano. + Infusión de menta o hierbabuena	1 taza de bebida vegetal o 1 yogurt vegetal + 1 puñado de semillas de maravilla tostada.	2 hamburguesas de legumbres y ¾ taza de Quínoa. + 1 taza de espinaca, ½ tomate, ½ zanahoria, ½ betarraga, cilantro, brotes de cualquier tipo + Infusión Boldo	1 taza de bastones de zanahoria o apio untado en humus. + 15 almendras sin sal + Infusión de hierba buena o manzanilla

* 1 taza: 200cc

JARABE DE ARCE Y PALMA

Madal Bal

DÍA 2

DESAYUNO	COLACION	ALMUERZO	COLACION
1 batido de: 1 manzana verde, ½ taza piña, 1 puñado de espinaca más 2 cucharadas de coco rallado sin azúcar + ½ taza de avena + 1 cucharadita de semillas de linaza (remojada) + (1 taza) bebida vegetal o 1 yogurt vegetal + Infusión hierbabuena	1 naranja + 15 unidades de maní s/sal.	1 taza de fideos integrales con pesto de palta, nueces y albahaca. + Ensalada mix hojas verdes (kale, rúcula, lechuga) + Infusión Melissa	Smoothie de plátano (plátano licuado). Adornar con berries o arándanos + 1 cda de polen + ½ taza de granola sin azúcar.

JARABE DE ARCE Y PALMA

Madal Bal

DÍA 3

DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN
Batido de 1 pera, ½ taza piña y ½ mata de apio (agregar cilantro a gusto) + 1 a 2 tostadas integrales con ¼ palta + 2 rodajas de tomate + Infusión hierbabuena	12 unidades de pistachos sin sal + 10 unidades pasas	Ensalada de hojas verdes, lechuga, kale y ½ taza cebolla morada + ¾ taza de puré de camote con espinaca, 2 trozos de tofu salteados con champiñones + Infusión boldo	1 o 2 tostadas integrales Con guacamole. + 1 puñado de semillas de zapallo, pasas y maní sin sal.

JARABE DE ARCE Y PALMA

Madal Bal

DÍA 4

DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN
Porridge de Fresas (frutillas) a elección con amaranto (1/2 taza) + Infusión manzanilla	1 manzana o 2 Kiwis	Crema de tomates y zapallo italiano con cilantro. + Ensalada quínoa con ½ taza de Morron(pimentón), 1 taza de Hongos (champiñones), ½ pepino, Frijoles (porotos, Frejoles, Judías) verdes, hojas verdes, albahaca. + Infusión menta	Apio untado en hummus de betarraga + Jugo de piña

JARABE DE ARCE Y PALMA

Madal Bal

DÍA 5

DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN
1 batido de 1 manzana verde, ½ taza apio, 1 puñado de espinaca + 1 kiwi + 1 trozo de jengibre (Kion) + Infusión menta	Compota de ciruela cocida con canela + 1 Cucharada de polen	1 taza de arroz basmati hervido con 2 trozos de tofu (50 gr), con tomate salteado al orégano y 1 cdta de aceite de oliva. + Ensalada hojas verdes con semillas de zapallo. + Infusión manzanilla	1 taco con guacamole y ½ taza de Frejoles (porotos, Frejoles, Judías) negros + 15 almendras sin sal.

JARABE DE ARCE Y PALMA

Madal Bal

DÍA 6

DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN
Batido de 1 Banana (plátano) con coco laminado sin azúcar + 200 ml bebida vegetal + 1 cucharada de polen + ½ taza de muesli con 2 cucharadas de cramberries. + Infusión melissa	1 manzana mediana	1 taza de lentejas guisadas. + Ensalada de ½ pepino, ½ tomate. + Infusión boldo o hierbabuena	200 ml de leche vegetal + 3-5 arrollados de papel de arroz con verduras en tiritas (zanahoria, pimentón, champiñón, lechuga, palta, pepino y sésamo) + 1 cucharada de mayonesa vegetal *

*Not mayo.

JARABE DE ARCE Y PALMA

Madal Bal

DÍA 7

DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN
Porrige de ½ taza de avena con frutas secos (10 pasas, 3 higos) + ½ unidad de manzana laminada con ½ cdta de canela + Infusión de menta	½ banana (plátano) + 5 nueces	Rodajas de Calabacín (zapallo italiano) salteadas con aceite de oliva y rodajas de tomate + 1 trozo de tofu (50 gr) + ½ taza de amaranto. + Ensalada mix verde de hojas: lechuga- kale- rucula + Infusión boldo	Batido de frutos rojos y láminas de coco sin azúcar + 6 galletas de salvado con ¼ de aguacate (palta) y semillas de Calabaza (zapallo)

JARABE DE ARCE Y PALMA

Madal Bal

DÍA 8

DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN
2 rebanadas pan integral con mermelada sin azúcar. + 2 unidades de kiwi + Infusión de hierbabuena	1 manzana verde en rodajas con 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete (maní) natural	$\frac{3}{4}$ taza Frejoles (porotos, Judías) negros en puré con tomates guisados en aceite de oliva y orégano + Ensalada de 1 taza de lechuga, $\frac{1}{2}$ taza de berros y $\frac{1}{2}$ taza de zanahoria + 1 cucharada semillas de maravilla + Infusión manzanilla	Smoothie de Banana (plátano) licuada con $\frac{1}{2}$ taza de frutillas y 4 nueces picadas + 1 a 2 cucharadas de polen

JARABE DE ARCE Y PALMA

Madal Bal

DÍA 9

DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN
Batido de 2 kiwis, ½ manzana verde, ½ pepino verdura, 1 cucharada de polén + 2 tostadas con mantequilla de cacahuate (mani) y mermelada + Infusión de jengibre(Kion) con limón.	1 taza de bebida vegetal + ½ taza de avena.	2 trozos de tofu. (50 gr) + 1 taza de arroz integral o basmati con cúrcuma. + Ensaladas mix verde. + Infusión Boldo.	2 tostadas integrales con ¼ de Aguacate (palta) más rodajas de tomate, orégano y 1 cucharadita aceite de oliva + 1 yogurt vegetal.

JARABE DE ARCE Y PALMA

Madal Bal

DÍA 10

DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN
Batido de 1 manzana verde, $\frac{3}{4}$ taza de piña, 1 kiwi + 1 a 2 cucharadas de polen + 5 galletas de salvado de trigo con tomate y albahaca a gusto + Infusión menta	Fresas (frutillas) molidas con chia y hojitas de menta + Un puñado de semillas de maravilla	Ensalada mix hojas verdes (kale, rúcula, lechuga y espinaca) + 1 hamburguesa de legumbres con 1 taza de fideos integrales.	1 banana (plátano) partido por la mitad a lo largo + Untado con 2 cucharadas de mantequilla de cacahuate (maní)

JARABE DE ARCE Y PALMA

Madal Bal

INGREDIENTES PARA EL DÍA 1 AL 10.

(Preferir siempre frutas y verduras de la estación)

Manzana verde-roja	Cebolla	Legumbres (Frijoles, Poroto, garbanzos)
Pera	Pimiento rojo-verde	Frutos secos (almendras, nueces)
Kiwi	Frejoles(porotos) verdes	<i>Frutas secas (pasas, higos)</i>
Naranja – mandarina	Zapallo italiano	Brotes
Banana (Plátano)	Betarraga	Pasta integral
Melocotones, Duraznos y damascos	Zanahoria	Arroz integral o basmati
Mango	Espinaca	Cous Cous
Frutos rojos	Acelga	Leche vegetal (soja, almendra, coco, soya, arroz, avena)
Guindas- Ciruelas	Hongos (Champiñones)	Leche de coco
Tomate	Limón	Láminas de coco sin azúcar
Lechugas	Papa – papa camote	Hamburguesas vegetales
Jengibre (kion)	Cúrcuma	Mantequilla de maní natural.
Tofu	Sésamo	Ghee (mantequilla clarificada)
Aceite oliva o canola		

RECETAS

Mermelada de chía

- ¼ de frambuesas o Fresas (frutillas)
- 3 cucharadas soperas de chía activada (Se remoja la chía en agua unas 2 horas)
- Se procesan ambos ingredientes en la 123 o mini pimer.
- ¡Lista la mermelada para comer! Y acompañar desayunos o colaciones

Granola crudivegana súper energizante

- Avena
- Pasas o Goji
- Nueces
- Dátiles
- Mesclar todo en la miniprimer hasta que quede triturado y húmedo (ojo: no totalmente molido)
- Listo para acompañar frutas en el desayuno

Bebida de almendras

- Activar 30 almendras durante toda la noche. Solo se les agrega agua caliente y se deja reposar
- Al día siguiente licuar con esa misma agua y agregar más agua hasta completar ½ litro. Hasta que quede una consistencia lechosa
- Colar y lista para tomar

OJO: lo que se coló puede ser usado para colaciones, desayunos o meriendas.

Hummus de garbanzos

- 400grs garbanzos cocidos
- Cebolla picada a gusto
- Sal de mar a gusto
- Ajo
- Zumo de limón
- Aceite de oliva y comino
- Mesclar todo en el minipimer hasta que quede como una pasta. Servir para acompañar almuerzos o meriendas

OJO: se le puede agregar betarraga y quedará de color rojo

Pan integral en el sartén

- Harina integral o harina de almendras
- Agua
- Semillas de linaza
- Una taza de harina mesclar con agua y semillas de linaza, hasta que no se peque en las manos, si te pasaste de agua agregar más harina. Hacer pequeños bollos redondos y aplastar. Poner a calentar en el sartén unos minutos y ¡Listo! Para los desayunos o meriendas

TIPS

1. Al despertar 1 taza grande de agua tibia con jengibre sin endulzar para estimular el sistema digestivo.
2. Antes del almuerzo comer una pequeña tajada de jengibre (del porte de la yema de tu dedo) con una pisca de sal. Esto para estimular la mejor digestión de los alimentos.
3. No olvides comprar sal de mar sal rosada...la más natural posible
4. Te recomendamos la opción de cocinar con ghee en vez de aceite de oliva. El ghee es la mantequilla clarificada, es un perfecto desintoxicante, estimulante y a la vez regenerados de tejidos. Lo puedes encontrar en: <http://www.ammaghee.cl/> o en distintos *emporios*.

DIA 11 AL 20

DÍA 11

DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN
1 unidad de yogurt vegetal + 1 a 2 cucharadas de polen + ½ taza de avena integral con 1 cucharada de semillas de chia + 5 unidades de castañas de cajú + Infusión menta	1 taza de sandia	Ensalada a la "chilena"(tomate, cebolla y cilantro) + 1 trozo de tofu (50 gr) con 1 taza de choclo.	5 unidades de dátiles + Untado con 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete (maní)

DÍA 12

DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN
1 taza de café de higo. + 1 rebanada de pan masa madre con mantequilla de cacahuete (maní) y 1 unidad de banana (plátano) rebanado. + Infusión manzanilla.	1 taza de arándanos.	Ensalada de 1 taza de betarraga con cebolla. + 1 taza de fideos integrales con salsa de tomate natural (Incluir carne de soya).	5 cocadas crudiveganas con 1 cajita de bebida vegetal sin azúcar.

JARABE DE ARCE Y PALMA

Madal Bal

DÍA 13

DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN
1 batido de: 1 taza de bebida vegetal con 3 unidades de dátiles, 3 unidades de nueces, 1 cucharada de semillas de amapola + ½ taza de arroz inflado + 1 trozo de aloe vera + 1 cucharadita de polen.	4 galletas de plátano caseras.	Ensalada de 1 taza de frijoles (porotos, judías) verdes con 1 unidad de tomate y 5 aceitunas. + 1 taza de charquicán (con cochayuyo o carne de soya).	1 taza de quínoa inflada. + 1 unidad de yogurt vegetal.

JARABE DE ARCE Y PALMA

Madal Bal

DÍA 14

DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN
1 unidad de yogurt vegetal + ½ taza de amaranto inflado + 1 cucharada de semillas de hemp molidas + 1 cucharadita de polen. + 5 unidades de pistachos.	Jugo de: ½ taza de piña + ½ taza de té rojo pu- Erh. (Licuar).	1 taza de frijoles (porotos, judías) con mazamorra/rienda. + Ensalada de ¼ unidad de aceitunas con kale y 1 unidad de tomate, pimentón.	Helado de banana (plátano) con 1 taza de fresas (frutillas). (Utilizar 2 plátanos previamente congelados y maduros).

JARABE DE ARCE Y PALMA

Madal Bal

DÍA 15

DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN
1 taza de menta. + 1 unidad de pan Pita + Pasta de legumbres. (Nueces y garbanzos con condimentos) + Germinados o brotes.	Infusión de: ½ cucharadita de anís + ½ cucharadita de jengibre.	1 tazón (300cc) De Gazpacho: calabacín (zapallo italiano) + 1 tortilla de verduras (No huevo, con harina de garbanzos y semillas de linaza). + ½ taza de puré de camote y papa.	1 trozo (palma de la mano) de brownie crudivegano. + 1 taza de bebida vegetal casera.

DÍA 16

DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN
Licudo de: 2 tazas de agua, 2 cucharadas de semillas de chía, 3 cucharadas de limón. + 4 unidades de galletas de arroz con mermelada de dátiles. + 10 unidades de almendras.	1 taza de melón.	Bowl de Ceviche vegano. (Palmitos, cebolla morada, pepino, tomates, tofu, frijoles negros, porotos negros, cilantro, arvejas, palta, jugo de limón, aceite y sal).	1 puñado de manzanas secas.

JARABE DE ARCE Y PALMA

Madal Bal

DÍA 17

DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN
Batido de: 1 Taza de fresas (frutillas), ½ mango (opcional), 1 cucharada de jugo de limón, ¾ taza de agua, ½ cucharadita de vainilla. + 1 unidad de arepa casera con 1/2 unidad de palta con 1 cucharada de semillas de sésamo o tahini.	Helado de: 1 taza de arándanos + 1 taza de frambuesas.	1 taza de carbonada. (Con carne vegetal de soya). + Lechuga con tomate.	1 puñado de garbanzos tostados (realizarlos horneados con múltiples condimentos. Hornear hasta que queden crujientes).

JARABE DE ARCE Y PALMA

Madal Bal

DÍA 18

DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN
Jugo de: 6 zanahorias, 1 pepino, 3 tallos de apio, 10 ramitas de perejil y 4 cucharadas de jugo de limón. (Pasar por extractor de jugo). + 5 unidades de galletas integrales. + 2 cucharadas de hummus.	1 taza de Macedonia: Durazno, plátano, frutillas y manzana.	1 taza de cazuela. (Con tofu). + Tomate con cebolla morada y albahaca.	Brochetas asadas de: calabacín (zapallo italiano), tomate, morrón (pimentón), berenjena y tofu salteado.

DÍA 19

DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN
Batido de: 4 ciruelas, 4 dátiles sin hueso o carozo, 1 plátano, 2 cucharadas de harina de linaza, 1 cucharada de polen, 2 cucharadas de avena integral y 1 vaso de jugo de naranja.	10 granos de uva.	1 taza de pantrucas de tofu. (Usar harina integral). + Ensalada de repollo morado y zanahoria rallada.	1 taza de chips de vegetales. (Horneados o deshidratados, NO fritos).

JARABE DE ARCE Y PALMA

Madal Bal

DÍA 20

DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN
Jugo de: 5 zanahorias, 2 manzanas, y 1 cucharaditas de polen, 4 tallos de apio y 1 limón mediano. + 5 galletas de trigo sarraceno. + 2 cucharadas de pasta de aceitunas.	Batido de: 1 taza de bebida vegetal, 1 banana (plátano), 1 cda de harina de linaza, ½ cdta de canela.	1 taza de ratatouille. + 1 taza de consomé de garbanzos.	1 fajita que contenga: ½ taza de lentejas, palta, cebolla, tomate, lechuga, 1 cucharada de mayonesa vegetal (Not mayo).

JARABE DE ARCE Y PALMA

Madal Bal

INGREDIENTES PARA EL DÍA 11 AL 20.

(Preferir siempre frutas y verduras de la estación)

Betarraga	Carne de soya	Cereales integrales: Arroz o fideos integrales, avena integral, camote, galletas de arroz, pan masa madre, choclo, arvejas.
Yogurt vegetal	Lechuga.	Aceite.
Frutillas (Fresas)	Pimentón.	Harina de garbanzos.
Cilantro.	Piña	Manzanas secas.
Cebolla	Calabacín (Zapallo italiano).	Porotos negros.
Tomate.	Verduras de hojas verdes.	tofu
Te rojo pu-Erh	Germinados.	Dátiles
Cacao.	Limón.	Frutos secos como: Almendras, nueces, castañas de cajú y cacahuete (maní).
Jengibre.	Arándanos.	Aceitunas.
Anís.	Frambuesas.	Semillas como: Sésamo o tahini, amapola, de Hemp, chía, linaza.
Menta.	Berenjena	Tofu.
Manzanilla.	Mango.	Mayonesa vegetal.
Aloe vera.	Banana (Plátano).	Fideos integrales.
Polen.	Cochayuyo.	Pistachos.
Café de higo	Porotos verdes.	Amaranto, quínoa inflada.
Sandía.	Tomate.	Coco rallado
Bebida vegetal.	Vainilla.	Canela.
Galletas trigo sarraceno (Disponible en Jumbo).		

RECETAS

1) Cocadas crudiveganas

Ingredientes

- ½ taza de coco rallado
- ½ taza de avena
- 1 taza de dátiles
- ½ taza de cacahuete (maní).
- 1cdta de vainilla
- 4 a 8 cucharadas de bebida vegetal o agua.

Preparación

- Remojar los dátiles durante 30 minutos con agua caliente, y luego licuarlos (sin carozo).
- En paralelo, licuar la avena y maní hasta que la consistencia sea como migajas.
- En un bowl juntar todos los ingredientes y mezclar.
- Comenzar a realizar la forma de las cocadas, y ¡Listo!
- Puedes también realizarlas en formas de barras de cereal, obteniendo unas barras crudiveganas; además, las puedes ingresar al horno, a 180°C, por 5 a 8 minutos, y obtienes unas barras veganas.

2) Galletas de plátano.

Ingredientes

- 1 taza de avena integral
- 2 plátanos maduros
- Stevia a gusto
- 1 cucharada de vainilla
- 1 cucharada de canela en polvo

Preparación

JARABE DE ARCE Y PALMA

Madal Bal

- Moler los plátanos en conjunto con la vainilla
- Mezclar con la avena y la canela
- Agregar gotas de stevia si deseas
- Depositar en bolitas a la bandeja y hornear 8 a 12 minutos por lado a 180°
-

3) Helado de plátano/frutilla

Ingredientes

- 2 plátanos maduros
- 1 taza de fresas (frutillas)

Preparación

- Rebanar los plátanos el día anterior, al día siguiente licuar en conjunto con las frutillas. ¡Listo!, si deseas una consistencia más dura, dejar en el refrigerador por 2 horas, ir revolviendo cada 15 minutos.

Ingredientes

- 1 taza de castañas de cajú
- 12 dátiles sin carozo.
- 3 cucharadas de cacao.

Preparación

- Poner las castañas de cajú en remojo durante la noche o al menos durante 5 horas.
- Al día siguiente, colocar las castañas en un procesador de alimentos, en conjunto con los dátiles y el cacao. Triturar bien hasta conseguir una textura homogénea.
- Colocar la mezcla en un molde y dejar reposar por 20 minutos en el refrigerador.
- Adornar con semillas o nueces trituradas. ¡Liso!, porcionar y servir.

JARABE DE ARCE Y PALMA

Madal Bal

DÍA 21

DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN
2 tazas de acelga o espinaca, 1 taza de repollo, 1 taza de piña, 2 hojas de menta y ½ taza de agua. + 1 arepa. + 2 cucharadas de pasta de hongos (champiñones)	1 taza de mora.	1 calabacín (zapallo italiano) relleno con verduras y carne vegetal. + Ensalada de habas con cebolla, limón, aceite y sal.	1 Hotcakes de banana (plátano) + 1 taza de bebida vegetal.

DÍA 22

DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN
Porridge de naranja y 1 cucharadita de polen. + Adornar con semillas de maravilla y nueces picadas.	1 taza de fresas (frutillas)	1 morrón (pimentón) relleno con verduras y carne vegetal. + Ensalada de espinaca con zanahoria cocida.	1 panqueque de mermelada casera. + 1 taza de infusión de cacao y canela.

JARABE DE ARCE Y PALMA

Madal Bal

DÍA 23

DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN
1 taza de bebida vegetal con 1 cdta de cacao y 1 cdta de polen. +	Bastones de verduras con 1 cucharada de mantequilla de cacahuete (maní)	$\frac{3}{4}$ taza de hummus con 1 papa horneada. +	5 galletas de arroz con mantequilla de almendras y fresas (frutillas) rebanadas. +
1 rebanada de masa madre con mermelada de fresas (frutilla) casera.		Ensalada de brócoli con cubitos de zanahoria.	1 taza de bebida vegetal con $\frac{1}{2}$ cucharadita de vainilla.

JARABE DE ARCE Y PALMA

Madal Bal

DÍA 24

DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN
Batido de: 1 Taza de espinacas o acelga, 2 bananas (plátanos), 1 taza de bebida vegetal, 2 cucharadas de jugo de limón y 1 cucharadita de polen.	Jugo de: 1 pepino, 4 tallos de apio y 1 taza de piña.	$\frac{3}{4}$ taza de arroz integral. + Chapsui de verduras con 1 trozo de soya salteado.	1 taza de palomita de maíz (cabritas) caseras + 4 dátiles picados finamente. + 1 taza de menta.

JARABE DE ARCE Y PALMA

Madal Bal

DÍA 25

DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN
1 unidad de yogurt vegetal + 1 cuchada de polen, ½ taza de avena, 10 unidades de goji, 1 cuchada de semillas de linaza y 1 cucharita de polen.	1 unidad de naranja.	¾ taza de fideos integrales con salsa de tomate casera (incluir carne vegetal). + Gazpacho de brócoli.	5 galletas de avena con banana(plátano) caseras. + 1 taza de bebida vegetal.

JARABE DE ARCE Y PALMA

Madal Bal

DÍA 26

DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN
Porridge de mijo con banana (plátano). + Adornar con pistachos triturados y semillas de chía.	Batido de: 2 tazas de repollo o kale, 1 ½ taza de agua de coco, jugo de 1 limón.	1 trozo pequeño de lasaña de verduras con carne de soya. + Ensalada de 1 unidad de tomate con albahaca.	Batido de: ½ unidad de betarraga cocida, 3 cucharadas de pasas, 3 cucharadas de castañas de cajú, 2 cucharadas de jugo de limón y 1 taza de agua.

JARABE DE ARCE Y PALMA

Madal Bal

DÍA 27

DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN
1 taza de manzanilla. + 1 unidad de pan Pita integral con ½ unidad de palta con 2 rebanadas de tomate.	1 taza de arándanos.	½ taza de amaranto con 1 milanesa. + Ensalada de coliflor con betarraga.	1 barra de cereal casera. + 1 cajita de bebida vegetal.

JARABE DE ARCE Y PALMA

Madal Bal

DÍA 28

DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN
Smoothie de mango. (1 taza de bebida vegetal + 1 unidad de mango). Adornar con: amaranto inflado, coco laminado, semillas de amapola y granola.	Bastones de verduras + jugo de limón.	1 taza de lentejas guisadas. + Ensalada de repollo morado con rabanitos laminados.	“Sandwich de manzana” (2 rebanadas de manzana relleno con mantequilla de cacahuate (mani) y cacao).

DÍA 29

DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN
1 unidad de yogurt vegetal + 5 galletas de avena caseras.	1 puñado de crammerries y semillas de maravilla.	½ taza de puré con Albondigas de garbanzos+ salsa de tomate casera. + Ensalada frijoles (porotos, judías) verdes con pimentones laminados.	Masa de coliflor, untar con las verduras favoritas y 1 cucharadita de levadura nutricional.

JARABE DE ARCE Y PALMA

Madal Bal

DÍA 30

DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN
1 taza de infusión de naranja con cardamomo. + Hotcakes de manzanas (no harina, si avena integral). Adornar con dátiles picados.	Macedonia (uvas, banana, plátano, jugo de naranja, manzana).	1 milanesa de garbanzo casera con ½ taza de quínoa. + Ensalada de brucas horneadas.	Barra de cereal crudivegano. + 1 taza de bebida vegetal.

JARABE DE ARCE Y PALMA

Madal Bal

INGREDIENTES PARA EL DÍA 21 AL 30.

(Preferir siempre frutas y verduras de la estación)

Verduras de hojas verdes.	Repollo	<i>Piña</i>
Menta	Arepa	Pasta de champiñones
Mora	Zapallo italiano	Carne vegetal de soya.
Habas	Cebolla	Limón
Aceite	Banana (Plátano)	Avena
Vainilla	<i>Bebida vegetal</i>	Polen
Semilla de maravilla	Nueces	Cacao en polvo
Canela	Bebida vegetal	Pan masa madre.
Cacahuete (Maní)	Hummus o garbanzos.	Papa
Brocolí	Zanahoria	Galletas de arroz
Mantequilla de almendras	Fresas (Frutillas)	Pepino
Arroz integral	Maíz(para las palomitas de maíz, cabirtas).	Dátiles
Yogurt vegetal	Goji	Semillas de linaza
Naranja	Fideos integrales	Tomate
Mijo	Pistachos	Semillas de chía
Kale	Agua de coco	Albahaca
Betarraga	Pasas	Castaña de cajú
Manzana	Pan Pita	Aguacate (Palta)
Arándanos	Amaranto	Milanesa
Coliflor	Mango	Amarando inflado
Semilla de amapola	Lentejas	Rabanitos
Cramberries	Semillas de maravilla	Albóndigas de origen vegetal.

RECETAS

1) Hotcakes de plátano.

Ingredientes

- 1 taza de avena molida
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 taza de bebida vegetal
- 2 cucharadas de aceite
- 1 banana (plátano) maduro
- 1 cucharadita de vainilla

Preparación

- Mezcla en un tazón los ingredientes secos.
- Luego, en otra taza, agrega la vainilla y el aceite a la leche de almendras.
- Licuar el banana(plátano) y adicionarlo a la leche.
- Mezcla los ingredientes líquidos con los sólidos, procura que queden algunos grumos pequeños. Deja reposar la masa por 5 minutos.
- En un sartén, agrega un poco de aceite, y cocina tus hot cakes.
- Cuando estén listos puedes decorar con frutas.

2) Mantequilla de maní/almendras.

Ingredientes.

- 2 tazas de maní o almendras.
- Opciones: Si deseas que sea dulce con sabor a chocolate, agrega cacao amargo y endulzante.

Preparación

- Colocar el maní en la licuadora y procesar poco a poco, con pausas cada 5 a 10 minutos, hasta que se forme la mantequilla. ¡Listo!

DÍA 31

DESAYUNO	COLACION	ALMUERZO	COLACION
1 batido de: 1 manzana verde, ½ limón, 1 puñado de espinaca más 1 puñado de apio. + 1 rebanada de pan masa madre con mermelada de durazno casera. + Infusión hierbabuena	1 taza de Fresas (frutillas)	¾ taza de fideos integrales con pesto de palta, nueces y albahaca. + Ensalada de 1 unidad de tomate + Infusión Melissa	1 cajita de bebida vegetal. + ½ taza de granola sin azúcar.

DÍA 32

DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN
Batido de: 1 ciruelas, 1 dátiles sin hueso o carozo, ½ banana (plátano), 1 cucharada de harina de linaza, 1 cucharadita de polen, 2 cucharadas de avena integral y 1 vaso de jugo de naranja. + Infusión menta	Jugo de: 1 pepino, 4 tallos de apio y 1 taza de piña.	Arroz basmati hervido con 2 trozos de tofu (30 gr), con tomate salteado al orégano y 1 cucharadita de aceite de oliva. + Ensalada hojas verdes con semillas de calabaza (zapallo) + Infusión manzanilla	1 taza de chips de vegetales. (Horneados o deshidratados, NO fritos).

DÍA 33

DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN
2 rebanadas pan integral con mermelada sin azúcar. + 2 unidades de kiwi + Infusión de menta	1 unidad de naranja	1 taza de lentejas guisadas. + Ensalada de repollo amarillo y brócoli	1 taco con guacamole y ½ taza de frijoles (porotos, judías) negros + 15 almendras sin sal

JARABE DE ARCE Y PALMA

Madal Bal

DÍA 34

DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN
Jugo de: 5 zanahorias, 2 manzanas, y 1 cucharadita de polen, 4 tallos de apio y 1 limón mediano. + ½ taza de avena integral con 1 cucharada de semillas de chia	Batido de: 1 taza de bebida vegetal, 1/2 banana (plátano), y ½ cucharadita de canela.	1 tazón (300cc) De Gazpacho: zapallo italiano. + 1 tortilla de verduras (No huevo, con harina de garbanzos y semillas de linaza). + ½ taza de puré de camote y papa.	1 fajita que contenga: ½ taza de lentejas, palta, cebolla, tomate, lechuga, 1 cucharada de mayonesa vegetal (Not mayo).

DÍA 35

DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN
Porrige de ½ taza de avena con frutas secas (7 pasas, 1 higos) + ½ unidad de manzana laminada con ½ cucharada de canela + Infusión de boldo	Bastones de verduras + jugo de limón.	Rodajas de calabacín (zapallo italiano) salteadas con aceite de oliva y rodajas de tomate + 1 trozo de tofu (30 gr) ½ taza de amaranto. + Ensalada mix verde de hojas: lechuga- kale- rucula + Infusión menta	Batido de frutos rojos y láminas de coco sin azúcar + 6 galletas de salvado con ¼ de palta y semillas de Calabaza(zapallo)

DÍA 36

DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN
1 taza de café de higo. + 1 rebanada de pan masa madre con mantequilla de cacahuete (maní) y 1 unidad de banana (plátano) rebanado. + Infusión hierba buena	1 taza de arándanos.	Ensalada de 1 taza de betarraga con cebolla. + 1 taza de fideos integrales con salsa de tomate natural (Incluir carne de soya).	5 galletas de avena con banana (plátano) caseras. + 1 taza de bebida vegetal.

DÍA 37

DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN
1 taza de mazanilla + 1 unidad de pan Pita integral + Pasta de legumbres (nueces y garbanzos con condimentos) + Germinados o brotes de cualquier tipo.	Jugo de: 1 pepino, 4 tallos de apio y 1 taza de piña.	2 hamburguesas de legumbres y ¾ taza de Quínoa. + 1 taza de espinaca, ½ tomate, ½ zanahoria, ½ betarraga, cilantro, brotes de cualquier tipo + Infusión Boldo.	5 cocadas crudiveganas + 1 cajita de bebida vegetal sin azúcar.

JARABE DE ARCE Y PALMA

Madal Bal

DÍA 38

DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN
1 unidad de yogurt vegetal + 5 galletas de avena caseras.	1 puñado de cramberrys y semillas de maravilla.	½ taza de puré con Albondigas de garbanzos+ salsa de tomate casera. + Ensalada porotos verdes con morrones (pimentones) laminados.	1 trozo (palma de la mano) de brownie crudivegano. + 1 taza de bebida vegetal casera.

DÍA 39

DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN
Licuada de: 2 tazas de agua, 2 cucharadas de semillas de chía, 3 cucharadas de limón. + 4 unidades de galletas de arroz con mermelada de dátiles. + 10 unidades de almendras.	Jugo de: ½ taza de piña + ½ taza de té rojo pu- Erh. (Licuar).	Bowl de Ceviche vegano. (Palmitos, cebolla morada, pepino, tomates, frijoles (porotos) negros, cilantro, aguacate (palta), jugo de limón, aceite y sal).	1 puñado de manzanas secas.

DÍA 40

DESAYUNO	COLACIÓN	ALMUERZO	COLACIÓN
2 rebanadas pan integral con mermelada sin azúcar. + 2 unidades de kiwi + Infusión de hierbabuena	1 manzana verde en rodajas con 2 cucharadas de mantequilla de maní natural	Porotos negros en puré con tomates guisados en aceite de oliva y orégano + Ensalada de 1 taza de lechuga, ½ taza de berros y ½ taza de zanahoria + 1 cucharada semillas de maravilla + Infusión manzanilla	Smoothie de banana (plátano) licuado con ½ taza de fresas (frutillas) y 4 nueces picadas + 1 a 2 cucharadas de polen

INGREDIENTES PARA EL DÍA 21 AL 30.

(Preferir siempre frutas y verduras de la estación)

Menta para infusión	Cacahuete (Maní)	Carne de soya
Betarraga	<i>Cebolla</i>	Manzanilla para infusión
Pan Pita	Piña	Quínoa
Zanahoria	Brotes	Yogurt vegetal
Cacao sin azúcar	Almendras	Frijoles (Porotos, judías) negros
Palmitos	Cilantro	Manzana seca
Berros	Manzana verde	Limón
Espinaca	Pan masa madre	Durazno
Frutillas	Fideos integrales	Palta
Aceite de oliva	Nueces	Albahaca
Tomate	Melisa en infusión	Bebida vegetal
Granola sin azúcar	Ciruelas	Dátiles
Plátano	Semillas de linaza	Polen
Avena integrak	Naranja	Pepino
Apio	Piña	Arroz basmati
Tofu	Orégano de aliño	Semillas de zapallo
Pan molde integral	Kiwi	Lentejas
Repollo	Brocoli	Frijoles (Porotos, judías) negros
Almendras	Zanahorias	Limón
Semillas de chía	Calabacín (Zapallo italiano)	Harina de garbanzos
Camote	Papa	Cebolla
Lechuga	Mayonesa vegetal	