



PLAN NUTRITIVO



¿QUÉ OFRECEMOS?



Platos preparados saludables para almuerzo y/o cena como planes de alimentación semanal (2 entregas) o mensual (8 entregas).

Elige entre plan hombre y plan mujer que se diferencian en la cantidad de **porciones** entregadas, siendo mayor en plan hombre.

ENTREGAS



2 días de despacho a la semana para completar el plan de lunes a viernes

DOMINGO

se entrega:

Lunes almuerzo
Lunes cena
Martes almuerzo
Martes cena
Miércoles almuerzo

MIÉRCOLES

se entrega:

Miércoles cena
Jueves almuerzo
Jueves cena
Viernes almuerzo
Viernes cena

IMPORTANTE!

DEBES RECIBIR Y REFRIGERAR DE INMEDIATO

PLAZOS PARA CAMBIOS DE DIRECCIÓN, PREPARACIÓN O SUSPENSIÓN TEMPORAL DEL PLAN

Para la
ENTREGA DEL DOMINGO

Viernes antes de las 11 am



Nos puedes
mencionar
direcciones distintas
para cada día

Para la
ENTREGA DEL MIÉRCOLES

Lunes antes de las 11 am

HORARIOS DE ENTREGA

ENTRE 7:30-19:30 HORAS APROXIMADO

No nos comprometemos a entregar en horarios específicos.
Puedes siempre preguntar como va la ruta.

DEBE HABER SIEMPRE ALGUIEN DISPONIBLE PARA RECIBIR EL PLAN, DE LO CONTRARIO SE DEVOLVERÁ A NUESTRA PLANTA DE ALIMENTACIÓN UBICADA EN LA COMUNA DE LAMPA DONDE PUEDES RETIRAR EN CUALQUIER MOMENTO CON PREVIO AVISO DENTRO DEL 1ER Y 2DO DÍA POST REPARTO.

También tenemos opción de entregar el plan otro día que no sea domingo ni miércoles por un cobro extra de \$5.000

MENÚ



Cuéntanos si tienes alergia a algún alimento o si simplemente hay algo que no consumas, lo reemplazaremos por otra preparación disponible dentro de nuestro menú.

IMPORTANTE

Los menús están sujeto a cambios porque siempre preferimos entregar productos de calidad y frescos

ALMUERZO

MENÚ 1

Huevos rellenos
con pasta de pollo
y aceituna



Pescado a las finas
hierbas
Arroz a la cúrcuma

Lechuga, zanahoria,
tomate cherry y
maní



Carne al jugo
Puré de zapallo

Crema de zapallo



Pavo al horno con
manzana
Arroz árabe

Verduras con pollo



Tortilla de atún
Verduras salteadas

Espinaca, tomate,
rúcula y nueces



Pollo apanado al
horno
Papas al romero

CENA

Crema de acelga



Pollo a la mostaza
Quínoa

Ensalada con pollo y
aceitunas



Tortilla de
zanahoria
Choclo y porotos
negros

Tomate, lechuga y
brócoli



Pescado con salsa
de pimentón y
tomate
Puré de brócoli

Crema de lentejas



Pollo al limón
Arroz verde

Lechuga, brócoli,
pepino y rúcula



Carne con salsa de
vino
Quínoa

ALMUERZO

MENÚ 2

Lechuga, zapallo
italiano, tomate
cherry



Pescado con salsa
de cilantro
Arroz

Ensalada con pasta



Zapallo italiano
relleno

Crema de
garbanzos



Chapsui de pavo
Quínoa con
aceitunas

Ensalada con
huevo duro



Pasta con verduras
salteadas

Lechuga, apio y
porotos verdes



Pollo arvejado
Puré rústico

CENA

Ceviche de
champiñón



Pavo al horno
Risotto de mote
con champiñones

Ensalada de
porotos



Tortilla de acelga
Arroz primavera

Ensalada chilena



Croquetas de
pescado
Papas al limón

Crema de verduras



Pollo al curry
Arroz con linaza

Espinaca, rabanillos
y aceitunas



Burrito

ALMUERZO

MENÚ 3

Crema de tomate



Filete de pescado
Puré con albahaca

Espinaca y lechuga



Tomaticán
Arroz al sésamo

Crema de
betarraga



Pavo con salsa de
pimiento morrón
Quínoa
mediterranea

Zanahoria,
betarraga



Guiso de porotos
pallares

Pebre



Humitas

CENA

Lechuga, palmitos y
pimentón



Suprema de pollo
Arroz integral

Salpicón
vegetariano



Hamburguesa de
lentejas en pan pita

Zanahoria,
aceitunas y nuez



Pescado con salsa
de champiñón
Cous cous

Sopa de pollo



Pad thai de pollo

Pepino, tomate
cherry, zanahoria,
aceitunas



Pimentón relleno
Quínoa con
champiñones

COBERTURA



- | | |
|----------------------|-------------------------|
| 1) Quilicura | 13) Santiago centro |
| 2) Huechuraba | 14) Ñuñoa |
| 3) Lo Barnechea | 15) Maipú* |
| 4) Vitacura | 16) Pedro Aguirre Cerda |
| 5) Conchalí | 17) San Miguel |
| 6) Independencia | 18) San Joaquín |
| 7) Recoleta | 19) Macul |
| 8) Quinta Normal | 20) Peñalolén |
| 9) Las Condes | 21) La Cisterna* |
| 10) La Reina | 22) La Florida |
| 11) Providencia | 23) San Bernardo* |
| 12) Estación Central | 24) El Bosque* |

*Pregunta por límites de calles de despacho

PRECIOS

Con despacho incluido

Full
semanal

Full
mensual

Básico
semanal

Básico
mensual

\$50.990

\$177.990

\$36.990

\$131.990

2 entregas

8 entregas

2 entregas

8 entregas

Almuerzo + cena

Almuerzo + cena

Almuerzo o cena

Almuerzo o cena

INSCRIPCIÓN

Tienes que ingresar a www.plannutritivo.cl elegir el plan que quieres comprar, rellenar el formulario y finalizar con el pago. Puedes pagar con transferencia o tarjetas de crédito/débito a través de la plataforma Flow.

Una vez recibamos la inscripción nos comunicaremos a la brevedad por correo y WhatsApp +569 34338769.

Nosotros te recordaremos cuando finalice el plan.



contacto@plannutritivo.com



@plannutritivo

¿POR QUÉ ELEGIRNOS?

- ✓ Las comidas son **planificadas** por **nutricionistas**.
- ✓ Te aseguras de consumir preparaciones **saludables, equilibradas y nutritivas**.
- ✓ **Calidad 100%**. Nos preocupamos de que sea fresco y con proveedores confiables.
- ✓ No agregamos aditivos, colorantes ni preservantes. **Todo natural!**
- ✓ Nuestra planta de alimentación cuenta con más de **40 años de experiencia** en la industria alimentaria.
- ✓ Garantizamos **inocuidad alimentaria**. Nos regimos por todas las normas necesarias.
- ✓ Te facilitamos la vida! tu comida estará lista para calentar y aliñar (ensaladas).



PREGUNTAS FRECUENTES

NUESTRO SERVICIO



¿Tienen tienda física?

No, no tenemos tienda. Los planes se preparan en la planta de alimentación ubicada en la comuna de Lampa y desde ese lugar salen los vehículos de reparto.

¿Qué viene en cada almuerzo y cena?

En cada tiempo de comida siempre viene una entrada + plato de fondo. Las entradas pueden ser ensaladas o cremas de verduras/legumbres y el plato de fondo generalmente se compone de una proteína (vacuno, pollo, pescado, huevo, legumbre) + acompañamiento (arroz, puré, quínoa, etc).

¿Reciclan?



No reciclamos los envases de plástico porque puede generar contaminación hacia nuestra planta de alimentación pero siempre recomendamos llevarlos a un punto limpio o contratar servicio de retitos de desechos inorgánicos.

Lo que ofrecemos es enviar el plan en **envases compostables**. No tiene costo adicional.

NUESTROS PLANES

¿Venden desayunos y colaciones?

No por el momento.

¿Los planes son personalizados?

No personalizamos los planes. Ofrecemos plan hombre y plan mujer que se diferencian en la cantidad de porciones (cantidades) entregadas, siendo mayor en plan hombre. El menú es el mismo para ambos.

¿Cómo funcionan los menús?



Tenemos 3 menús que se intercambian semana a semana, solamente se repite 1 menú al mes. **Ya está establecido cuál menú entregaremos según semana.**

¿Cómo tengo que calentar mi comida?



Te recomendamos calentar tu comida 2 minutos en el microondas pero dependerá de la intensidad de éste. Si la calientas en una olla se mantienen mejor los sabores.

¿Cuánto duran las comidas?

3 días en refrigeración (0-5°C). Te recomendamos consumir las preparaciones de acuerdo a nuestra planificación diaria de menús. En los stickers del envase se menciona el día y tiempo de comida. Siempre darle prioridad al consumo de pescados.

RESTRICCIONES ALIMENTARIAS

¿Tienen plan vegetariano/vegano?

No tenemos planes veganos pero sí podemos modificar nuestro menú original a un plan vegetariano (legumbre y huevo y/o pescado). Lo que se debe saber en este caso es que se repetirán preparaciones en las entregas.

¿Tienen plan sin gluten?



No, las personas que por razones médicas tengan contraindicado consumir gluten no podrán acceder a nuestros planes ya que se debe tener una planta de alimentación libre de gluten para evitar la contaminación cruzada.

Si prefieres consumir alimentos sin gluten por otra razón, se pueden cambiar esas preparaciones por otras sin gluten.

Las preparaciones con gluten que tenemos son: pasta, risotto de mote, pan pita, tortilla y cous cous.

¿Qué pasa si soy intolerante a la lactosa?



Algunas de nuestras preparaciones contienen lactosa como por ejemplo el puré (leche descremada). La cantidad que ocupamos de lácteos es muy baja pero se pueden reemplazar por otras sin este alimento. Las cremas de verduras no contienen lácteos.

¿Qué pasa si no consumo algún alimento?

Puedes cambiar 3 preparaciones a la semana, una preparación por ejemplo sería "carne al jugo" o indicarnos cuáles son los alimentos que no consumes para reemplazarlos por otros.

Te recomendamos realizar menos cambios ya que nuestros menús están planificados para evitar repeticiones y para entregar todos los nutrientes que necesitas.

DESPACHOS

¿Cómo funciona?



Se realizan los días domingos y miércoles durante todo el día. Necesitamos que siempre haya alguien disponible para recibir y refrigerar, de lo contrario el plan se devolverá a nuestra planta de alimentación donde puede ser retirado en cualquier momento con previo aviso durante el primer o segundo día post entrega fallida.

¿Qué pasa si no puedo recibir algún día?

Si nos avisas antes de las 11 am del día lunes (para la entrega del miércoles) o viernes (para la entrega del domingo) se puede suspender y se retoma cuando nos indiques.

Tabla promedio de

CALORÍAS Y MACRONUTRIENTES

PLAN HOMBRE

Almuerzo o cena incluye:

2 porciones cereal (aprox.)

165 g acompañamiento +

3 porciones carne baja en grasa

150-200 g proteína cocida +

2 porciones verduras (aprox.)

200 g verduras (crudas o cocidas)

450 calorías
40 g proteínas
50 g carbohidratos
15 g grasas

PLAN MUJER

Almuerzo o cena incluye:

1 porción cereal (aprox.)

100 g acompañamiento +

2 porciones carne baja en grasa

100-160 g proteína cocida +

2 porciones verduras (aprox.)

200 g verduras (crudas o cocidas)

380 calorías
30 g proteínas
35 g carbohidratos
15 g grasas

Con plan full (almuerzo + cena):

900 calorías
80 g proteínas
100 g carbohidratos
30 g grasas

760 calorías
60 g proteínas
70 g carbohidratos
30 g grasas

DATOS IMPORTANTES

Porciones equivalen a cantidades de un determinado alimento.

Se ocupan las mismas porciones en los 3 menús. Calorías y macronutrientes calculados según promedio de 3 menús.

Las grasas que ocupamos son grasas saludables como: frutos secos, semillas, aceitunas.

Los cereales (arroz, pastas, choclo, pan, etc.) que ocupamos son todos de tipo complejo con índice glicémico generalmente medio-bajo.

Las carnes que ocupamos son todas bajas en grasas y de primera calidad. Varía día a día: pechuga de pollo, vacuno corte magro, pescados (reineta, merluza, atún, jurel), pechuga de pavo, huevo y legumbres.

Las verduras son crudas o cocidas, dependiendo del día de planificación. Puedes encontrarlas en ensalada, cremas o guisos.

