



# MENÚ

VERDADERAMENTE SALUDABLE

CONTAMOS CON  
**NUTRIÓLOGA**

**PLANES NUTRICIONALES  
100% PERSONALIZADOS:**

**CONSULTA PRESENCIAL** (sucursal Querétaro)  
Maribel Autrique Sierra.  
Licenciada en nutrición.

**CONSULTA ONLINE**  
Montserrat González  
Licenciada en nutrición.  
Co-creadora y fundadora de  
La Barra Verde.



**Agenda tu cita:**  
(442) 325 6745





## PLANES DETOX DE LA BARRA VERDE

- Recuperas tu energía.
- Das un descanso a tu sistema digestivo.
- Reduces la inflamación celular.
- Refuerzas tu sistema inmunológico.
- Proteges tus células contra los radicales libres.
- Mejoras tu calidad de vida, te mantienes energizado, sano y con un gran estado de ánimo.
- Limpias tu piel y la proteges contra los rayos UV.
- Previene enfermedades crónicas.
- Previene el envejecimiento prematuro.

## PUNTOS IMPORTANTES

Lo único que tienes que hacer es presentarte en LBV Querétaro, pagar tu plan y llenar tu formato para que se lo enviemos a **nuestra nutrióloga**.

Dos o tres días antes de empezar tu plan nuestra nutrióloga se pondrá en contacto contigo vía email y te enviará tu **plan alimenticio, lista del súper y algunas recetas**.

Es importante que sepas que aunque el 90% de las personas que hacen nuestro detox bajan de peso, este no es el propósito del plan. Su verdadero propósito es eliminar de tu cuerpo todos los alimentos industrializados, contaminados y procesados que consumimos en nuestro día a día.

### **Todos los planes detox se empiezan los martes.**

El plan deberá quedar liquidado y el formato tendrá que llenarse el jueves anterior. De lo contrario, empezarás tu plan hasta el martes de la siguiente semana.

La mejor manera de desintoxicarte es llevando una alimentación limpia, es decir, nutriendo tu cuerpo a nivel celular con alimentos vivos, eliminando o evitando lo más posible la comida procesada, industrializada o altamente contaminada.

## NUESTROS PLANES

**DETOX 7 DÍAS \$1,900 pesos**

**DETOX 3 DÍAS \$1,200 pesos**

Estos planes están compuesto de comidas sólidas + jugos verdes. Los jugos son el complemento ideal para poder lograr una desintoxicación natural del cuerpo.

### **¿Por qué COLD PRESSED?**

Los jugos elaborados con la tecnología Cold Press, o prensado en frío, son mucho más nutritivos que cualquier jugo elaborado en una máquina convencional, ya que esta tecnología extrae el jugo de las frutas y verduras dejando intactas todas sus vitaminas, minerales, enzimas y fitonutrientes. Gracias a este proceso de extracción, los jugos tienen un tiempo de vida de tres a cuatro días.





AÇAÍ BOWL

## BOWLS

### AÇAÍ BOWL 370 KCAL \$113

Toppings: Granola, plátano, coco, hemp seeds, miel de abeja.

Recomendación de la nutrióloga: Agrega un extra de proteína vegana o crema de cacahuete.

### PROTEINA BOWL 451 KCAL \$97

Toppings: Granola, fresa, coco, hemp seeds, miel de abeja.

Recomendación de la nutrióloga: Ideal para después de hacer ejercicio.

### MATCHA BOWL 363 KCAL \$96

Toppings: Granola, blueberries, coco, miel de abeja.

Recomendación de la nutrióloga: Agrega un extra de proteína vegana o crema de cacahuete.

### BERRY BOWL 350 KCAL \$96

Toppings: Granola, plátano, coco, crema de cacahuete, miel de abeja.

Recomendación de la nutrióloga: Agrega un extra de proteína vegana o hemp seeds.



PUDÍN DE CHÍA

## OTROS

### AVENA 300 KCAL \$73

Avena, chía, plátano, nuez, miel de abeja.

Personaliza leches: leche de coco, almendra, leche deslactosada.

Personaliza endulzantes: miel abeja, miel de agave, stevia, mascabado.

Recomendación de la nutrióloga: Agrega un extra de proteína vegana o crema de cacahuete/almendra.

### PUDÍN DE CHÍA 275 KCAL \$68 MATCHA

Chía, matcha, fresa, granola, miel de abeja.

Personaliza endulzantes: miel abeja, miel de agave.

Recomendación de la nutrióloga: Agrega porción de fruta extra.



### PUDÍN DE CHÍA 275 KCAL \$68

Chía, fresa, granola, miel de abeja.

Personaliza endulzantes: miel abeja, miel de agave.

Recomendación de la nutrióloga: Agrega porción de fruta extra.

### YOGURT PARFAIT 185 KCAL \$76

Yogurt griego (sin endulzar), fresa, granola, miel de abeja.

Personaliza endulzantes: miel abeja, miel de agave.

Recomendación de la nutrióloga: Agrega un extra de proteína vegana o crema de cacahuete.



YOGURT PARFAIT





# PANES ARTESANALES

## CREMA DE CACAHUATE \$?

Pan artesanal de semillas, crema de cacahuete, fresa o plátano, hemp seeds, miel de abeja.

*Personaliza: Pan sin gluten.*

## CREMA DE ALMENDRA \$?

Pan artesanal de semillas, crema de almendra, fresa o plátano, hemp seeds, miel de abeja.

*Personaliza: Pan sin gluten.*



# TOAST



## SALMÓN TOAST \$96

Hogaza de pan artesanal, jocoque, salmón ahumado, alcaparras, cebolla morada.

*Personaliza: Pan sin gluten.*

## EGG TOAST \$66

Hogaza de pan artesanal, aguacate, huevo duro, pimienta cayena, ajonjolí y un toque de nuestro sazónador.

*Personaliza: Pan sin gluten.*

## AVOCADO TOAST \$59

Hogaza de pan artesanal, aguacate, jitomate cherry, chile en hojuelas y un toque de nuestro sazónador.

*Personaliza: Pan sin gluten.*



# SÁNDWICHES



## LBV \$57

Pan artesanal de aceitunas, pesto, jitomate deshidratado, queso feta, nuez.

*Personaliza: Pan sin gluten.*

## EL TÍPICO \$61

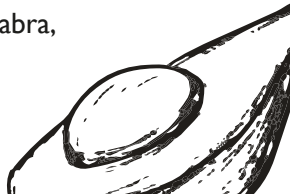
Pan artesanal de jitomate, jamón de pavo (SG), jitomate, aguacate, jitomate deshidratado, germinado de alfalfa.

*Personaliza: Pan sin gluten.*

## EL DE CABRA \$58

Pan artesanal de aceitunas, queso de cabra, cebolla caramelizada, arúgula.

*Personaliza: Pan sin gluten.*





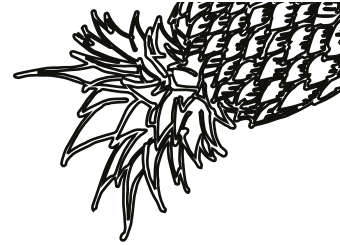
ENSALADA ESPECIAL

# ENSALADAS

## ESPECIAL

\$69

Arúgula, couscous, atún en agua, jitomate cherry, láminas de parmesano. Vinagreta de jitomate.



## ESPINACA FRESA

\$69

Espinaca, fresa, queso feta, nuez. Aderezo de yogurt y menta.



CACAO BOOST

# LICUADOS

500 ML

## ENERGÉTICO 300 KCAL

\$66

Plátano, crema de cacahuate, amaranto, miel de abeja, leche de coco.

*Recomendación de la nutrióloga: Agrega un extra de proteína vegana.*

## TROPICAL 145 KCAL

\$67

Mango, naranja, espinaca, agua de coco.

*Recomendación de la nutrióloga: Agrega chíá.*

## EL PETER 150 KCAL

\$67

Papaya, piña, mango, espinaca, amaranto, agua de coco.

*Recomendación de la nutrióloga: Agrega hemp seeds.*

## POPEYE 185 KCAL

\$66

Fresa, espinaca, chíá, agua de coco, stevia.

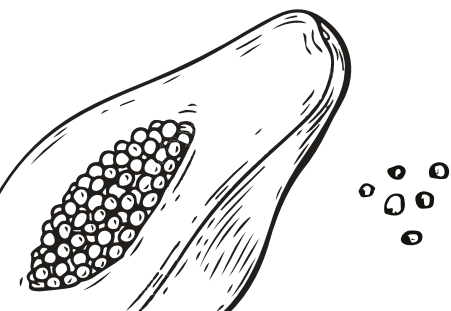
*Recomendación de la nutrióloga: Agrega hemp seeds.*

## CACAO BOOST 245 KCAL

\$68

Plátano, cacao, dátíl, leche de coco.

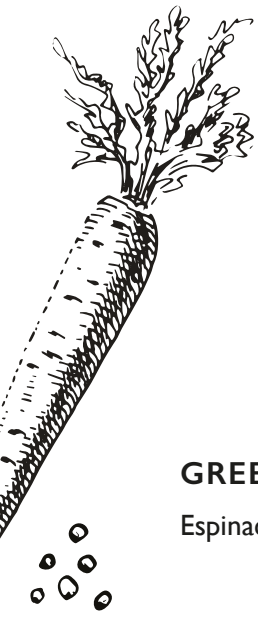
*Recomendación de la nutrióloga: Agrega hemp seeds.*



ENERGÉTICO







# COLD PRESSED JUICE

500 ML

**GREEN BOOSTER** \$63

Espinaca, manzana, pepino, perejil.

**ORANGE GLOW** \$65

Naranja, zanahoria, pepino.

**CRUDA FX** \$63

Naranja, espinaca, apio, agua de coco.

**VERDE RELAX** \$64

Manzana verde, apio, pepino, jengibre.

**GREEN FLOW** \$65

Piña, betabel, apio, pepino, jengibre.

**BEEET POWER** \$65

Betabel, zanahoria, pepino.

**EL CLÁSICO** \$64

Piña, apio, perejil, manzana.



# COLD PRESSED SHOTS

**ANTI-GRIPAL** 13 KCAL \$45

Jengibre, jugo fresco, pimienta cayena.

**SISTEMA INMUNOLÓGICO** \$45

13 KCAL

Wheat grass, jugo fresco.

**ANTI-INFLAMATORIO** \$45

13 KCAL

Cúrcuma, jugo fresco.



## CAFÉ

**AMERICANO** 500 ML \$42

**CAPUCCHINO** 500 ML \$50

*Personaliza leches:* leche de coco, almendra, leche deslactosada.

*Personaliza endulzantes:* miel de abeja, miel de agave, stevia, mascabado.

## TÉ

**TÉ MATCHA CALIENTE** \$47

500 ML

*Personaliza leches:* leche de coco, almendra, leche deslactosada.

*Personaliza endulzantes:* miel de abeja, miel de agave, stevia, mascabado.



# PERSONALIZA

## PROTEÍNA

Proteína vegana en polvo (6 gramos proteína) 1 cucharada	\$15
Huevo duro (1 pza)	\$15
Salmón ahumado (20g)	\$45
Atún (1 sobre)	\$25
Pollo en cubos (30 g)	\$20
Jamón de pavo (1 rebanada)	\$20
Jamón hierbas finas (1 rebanada)	\$20
Queso feta	\$15
Queso de cabra	\$15
Queso parmesano	\$15

## SUPERFOODS

Espirulina	\$11
Moringa	\$11
Hemp seeds	\$11
Amaranto	\$11
Chía	\$11
Maca	\$11
Cacao Nibs	\$15
Coco	\$15
Cocoa	\$11
Matcha	\$20
Wheatgrass	\$20

## FRUTA

Blueberries	\$16
Fresa	\$15
Plátano	\$13

## VERDURA

Aguacate	\$16
Espinaca	\$20
Jitomate deshidratado	\$16
Jitomate	\$12

## CREMAS

Crema de Cacahuete	\$16
Crema de Cacahuete con maca	\$16
Crema de almendra	\$16
Crema de avellana con chocolate	\$16

## LECHES

Coco	\$8
Almendra	\$8
Deslactosada Light	\$8

## ENDULZANTES

Miel agave	
Miel abeja	
Miel maple	
Stevia	
Azúcar mascabado	

## CEREALES

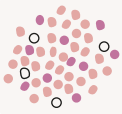
Granola	\$15
Couscous	\$11
Pan sin gluten	\$20





# BENEFICIOS

## SUPERFOODS



### CHÍA

- Rico en Omega 3, anti-inflamatorio.
- Regula el apetito.
- Controla los niveles de azúcar en la sangre.



### MORINGA

- Rica en proteína vegetal.
- Potente antioxidante (mejora las defensas).
- Mejora la circulación.



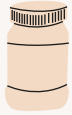
### SPIRULINA

- Alga alta en proteína vegetal.
- Rica en calcio, potasio, zinc y magnesio.
- Ayuda a desintoxicar el organismo.



### AMARANTO

- Cereal rico en proteína.
- Alto contenido de hierro y ácido fólico (combate anemias).
- Es libre de gluten.



### CREMA DE CACAHUATE

- Nos da energía a partir de grasas saludables y proteína vegetal.
- Rica en antioxidantes.
- Rica en vitaminas del complejo B y ácido fólico.



### CREMA DE ALMENDRA

- Nos da energía a partir de grasas saludables y proteína vegetal.
- Rica en vitamina E (salud de la piel).
- Fuente de Calcio (salud ósea).



### SEMILLAS DE HEMP

- Fuente importante de proteína vegetal.
- Aporta ácidos grasos esenciales omega 3 (anti-inflamatorio).
- Ayudan a disminuir la ansiedad y el estrés.



PUEDES SER QUIEN  
QUIERAS SER,  
SOLO TIENES  
QUE DECIDIR SERLO

