

+nutrición -calorías

Belu's
KITCHEN



+balance -culpas



Belu's
KITCHEN

SALADO

PROTEÍNAS POR LIBRA Pulled pork, pollo mechado, carne molida o pavo molido	\$ 22.00
PACK 3 LB DE PROTEÍNA Tres libras de proteínas, puedes elegir distintas. Ideal para resolver tu semana.	\$ 60.00
ALBÓNDIGAS DE PAVO Contiene 1 libra de albóndigas	\$ 25.00
PANCITOS PROTÉICOS 6 unidades. A base de yogurt griego, con queso bajo en grasa. Por unidad: Cal. 55 5g Proteína 3g Net. Carbs	\$ 12.00
QUESO CREMA PROTÉICO Ideal para untar, pero sin calorías extra. Por cucharada aporta: Cal. 15 2.5g Proteína 0g Net. Carbs	\$ 10.00
SALSA NAPOLITANA	\$ 15.00
SALSA BOLOGNESA	\$ 18.00
PASTICHO FIT	\$ 12.00
HIGH PROTEIN PASTA BOWL	\$ 12.00
PASTELÓN DE PLÁTANO	\$ 12.00

DULCE

PANQUECAS Contiene una docena. Sabores: banana, batata o zanahorita. Por unidad aporta: Cal. 50 3g Proteína 5g Net. Carb	\$ 16.00
BERRY PASION MOUSSE Mousse de maracuyá con topping de frutos rojos. Pack de 3 unidades. Cada uno aporta: Cal. 80 9g Proteína 10g Net. Carb	\$ 15.00
MARQUESA DE CHOCOLATE Deliciosa y alta en proteína. Con galletas María Sugar-Free. Por unidad aporta: Cal. 135 10g Proteína 10g Net. Carbs	\$ 6.00
TRUFAS DE CHOCOLATE 6 deliciosas trufas, altas en proteína. Snack ideal pre o post workout. Cada una aporta: Cal. 29 3g Proteína 2g Net. Carbs	\$ 6.00
PACK 6 MARQUESAS O TRUFAS	\$ 32.00
MINI CHEESECAKES 6 unidades con topping de frutos rojos natural. Cada uno aporta: Cal. 50 5g Proteína 1g Net. Carbs.	\$ 12.00
CHOCONUT Untable, deli, sano y chocolatoso. Por cucharada aporta: Cal. 15 1g Proteína	\$ 10.00
MAGIC BROWNIE Todo el flow de un brownie, pero alto en proteína y bajísimo en calorías. Aporta: Cal. 150 15g Proteína 10g Net. Carbs	\$ 10.00
CHOCOMADNESS CAKE Deliciosa torta de doble chocolate apta para snack. Por porción aporta: Cal. 148 14g Proteína 9g Net. Carbs.	\$ 8.00
TORTA COMPLETA 8". 10 PORCIONES:	\$ 65.00

Proteínas por libra

PULLED PORK

Lomo de cerdo magro, libre de hormonas y antibióticos. Preparado sin aceite, con coco aminos y vegetales, a cocción lenta por 5 horas.

Presentación: 1 libra.



POLLO MECHADO

Pechugas de pollo, libres de hormonas y antibióticos, sin aceite, con especias y vegetales, cocidas en olla de presión para preservar su sabor.

Presentación: 1 libra.

PAVO MOLIDO

Pavo molido libre de hormonas y antibióticos, aderezado sin aceite, con especias, amino cocos, sal rosada y vegetales.

Presentación: 1 libra.



CARNE MOLIDA

Carne molida baja en grasa, libre de hormonas o antibióticos, cocida sin aceite, con especias y vegetales.

Presentación: 1 libra.

PRESENTACIÓN DISPONIBLE POR LIBRA O PACK DE 3 LIBRAS.



Pedidos al 7868437880 - 7866438045

En Doral: Pick Up | Delivery Adicional



ALBÓNDIGAS DE PAVO

Presentación de 1 libra

Hechas con pavo molido libre de hormonas y antibiótico, aderezado sin aceite, con especias, amino cocs y vegetales.

PANCITOS PROTÉICOS

Protein Cheese Bread: 6 unidades

Alto en proteína, el 70% de su contenido es yogurt griego sin grasa. Contienen huevo, avena gluten-free, queso mozzarella part skim, ajo y orégano.

Por Unidad: 55 cal | Proteína 5g | Net. Carb 3g | Grasa 2g



PROTEIN BAGELS

Próximamente disponible

QUESO CREMA PROTÉICO

Presentación de 12oz

Delicioso unttable, bajo en grasa y alto en proteína.

Por cucharada: 15 cal | Proteína 2.5g | Net. Carb 0g | Grasa 0 g



SALSAS A BASE DE TOMATE

Salsa Napolitana | Presentación 32oz

Salsa Bolognesa | Presentación 32oz



Recomendación para LUNCH: completar con una ensalada grande.
El pasticho lo puedes acompañar con pancitos proteicos.



PASTICHO FIT (BERENJENA)

Presentación individual (375g) Relleno: carne o pollo.

Alto en fibra y proteína. Hecho a base de berenjenas orgánicas, relleno de proteína magra libre de hormonas y antibióticos. Con queso mozzarella part skim, nuestra salsa napolitana y queso crema proteico.

Por Unidad: 275 cal | Proteína 34g | Net. Carb 14g | Grasa 8g

HIGH PROTEIN PASTA BOWL

Presentación individual. Relleno: carne o pavo molido.

Hecho a base de pasta de garbanzos, con proteína magra libre de hormonas y antibióticos, queso mozzarella part skim, nuestra salsa napolitana y queso crema proteico.

Por Unidad: 300 cal | Proteína 30g | Net. Carb 27g | Grasa 8g



PASTELON: PLÁTANO Y PULLED PORK

Presentación individual (375g)

Alto en fibra y proteína. Hecho a base de plátano orgánico, relleno con pulled pork magro libre de hormonas y antibióticos. Con queso mozzarella part skim y nuestro queso crema proteico.

Por Unidad: 300 cal | Proteína 33g | Net. Carb 27g | Grasa 8g



Antojitos bajos en calorías



PANQUECAS

Presentación de 12 unidades

Sabores: banana, batata o zanahoria. Sin harinas, sin azúcar, ni nueces. Hechas con avena gluten-free y endulzadas con monkfruit.

Por unidad: 50 cal | Proteína 3g | Net. Carb 5g | Grasa 2g

BERRY PASSION FRUIT MOUSSE

Presentación de 3 unidades

Alto en proteína, a base de yogurt griego non fat, hecho con pulpa de maracuyá y mix de frutos rojos naturales, endulzado con monkfruit.

Por Unidad: 80 cal | Proteína 9g | Net. Carb 10g | Grasa 1g



MARQUESA

Sabor chocolate

Crema de chocolate hecha con cacao orgánico, leche de coco y lactose-free cottage cheese (fuente de proteína), además usamos galleta maría sugar-free*.

135 calorías | Proteína 10g | Net. Carb 10g | Grasa 6g

*Contiene bajas cantidades de gluten.

TRUFAS DE CHOCOLATE

Presentación de 6 unidades

Preparadas con dátiles, whey protein isolate, lactose free cottage cheese, avena gluten-free y mokfruit.

Por unidad: 29 cal | Proteína 3g | Net. Carb 2g | Grasa 0g



Pedidos al 7868437880 - 7866438045

En Doral: Pick Up | Delivery Adicional



MINI CHEESECAKES

Presentación de 6 unidades

Altos en proteína. Hechos con ricotta desgrasada, endulzado con monkfruit. Sin harinas, sin azúcar, ni nueces. Incluye topping de frutos rojos natural.

Por unidad: 50 cal | Proteína 5g | Net. Carb 1g | Grasa 3g

CHOCONUT

Presentación de 12oz

Delicioso untable de chocolate, muy bajo en calorías. Contiene mantequilla de maní. Sustituible por mant. de girasol en caso de alergias.

Por cucharada: 15 cal | Proteína 1g | Net. Carb 1g | Grasa 1g



MAGIC BROWNIES

Presentación individual

Después de +100 pruebas, se logró magia: alto en proteína y fibra, con la menor cantidad de calorías posible y todo el flow de un brownie clásico.

Libre de azúcar, gluten, nueces, huevo y lactosa. Endulzado con Monkfruit y eritritol.

Aporta 150 cal | Proteína 15g | Net. Carb 10g | Fibra 7g | Grasa 5g

Gluten Free | Sugar Free | High Protein | High Fiber



CHOCOMADNESS CAKE

Por porción o torta completa (8")

Torta a base de cacao orgánico, whey isolate protein (lactose free), harina de avena orgánica y agua. Con crema de chocolate de marquesa.

148 calorías | Proteína 14g | Net. Carb 9g | Grasa 5g

Gluten Free | Sugar Free | High Protein | High Fiber



Pedidos al 7868437880 - 7866438045

En Doral: Pick Up | Delivery Adicional



sobre Belu

Nuestra chef, Belu, es Nutrition Coach, formuladora de recetas, domadora de calorías y madre del Magic Brownie.

Certificada en Dietoterapia, Culinary Health Education by Harvard Medical School, Integrative Nutrition, entre otros títulos.

A través de su cuenta de instagram (@beluhelpme) ayuda a miles de personas a mejorar su alimentación.

Sus recetas nacen en cuadritos de excel, matemáticamente calculadas según la meta calórica, pasando por mucho ensayo (y error) en su cocina... ¡hasta triunfar! Su fórmula:

+nutrición -calorías + balance -culpas