

Menú vegà d'estiu

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Dinars	Amanida de cogombre i tomàquet Tofu en salsa verda amb arròs basmati	Saltat de bolets, mongeta tendra, quinoa i tires de tempeh amb salsa de soja	Espirals de cigrons amb brots tendres, tomàquet, alfàbrega i anacards	Amanida de pasta integral amb daus de tofu saltats	Amanida de llenties amb vinagreta*	Amanida de temporada amb albercoc a la planxa Seitan amb allada i arròs integral	Amanida de brots, tomàquet, ceba i olives negres Seitan farcit al forn amb patates
Sopars	Amanida de mongeta seca amb préssec i pesto de remolatxa* amb formatge vegà	Crema freda de porro amb crostons Remenat de tofu i carbassó	Escalivada amb cigrons i llavors de carbassa	Esqueixada de mongeta blanca Torrada de pa integral	Saltat de pebrot, carbassó i albergínia Hamburguesa vegetal	Gaspatxo Pèsols amb patata i ceba	Amanida de llenties amb tomàquet, blat de moro i olives negres

*Receptes web

Esmorzars

- Farinetes de civada amb nectarina i nibs de cacau
- Tortites veganes amb plàtan i canyella
- Torrada integral amb alvocat i nous

Berenars

- Gelat de fruits vermells amb llet de coco*
- Minicakes vegans de quinoa i poma*
- Macedònia de fruites

Consells

- Consumeix una bona ració de vegetals, que representi almenys el 50% de la ingesta, en dinars i sopars, i tria fruita com a postres de referència o com a refrigeri (entre 2 i 3 peces al dia).
- Opta, sempre que puguis, per cereals en la versió integral: pa, pasta, arròs, etc.
- Basa la ingesta de proteïna en fonts vegetals proteiques de qualitat, com els llegums i derivats (tofu, tempeh), el seitan i, en menor mesura, les llavors i la fruita seca.
- Tria l'aigua com la beguda de referència, tot i que també, ocasionalment, pots escollir altres opcions, com aigües saboritzades amb fruites o espècies, aigua de coco, kombutxes, sucres casolans o begudes vegetals sense sucres afegits, etc.
- És important que limitis el consum de refrescos, alcohol, tabac, laminadures, menjar preparat (croquetes, nuggets, pizzes, etc.), brioixeria i pastisseria, sucres i derivats, etc.
- Segueix un estil de vida actiu: aprofita les hores de menys sol per passejar o fer esport a l'aire lliure almenys 3 cops per setmana i 10.000 passes diàries.

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.