

Menú vegà de *batch cooking*

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Dinars	Amanida de tomàquet, ceba i olives Seitan amb patates al forn	Amanida de brots i figues Carbassa farcida amb cigrons i espelta*	Amanida de patata, tomàquet i mongeta tendra Tempeh marinat	Tallarines saltades amb carbassó, albergínia i tofu remenat	Amanida de brots i figues Carbassa farcida amb cigrons i espelta*	Crema de porro Quinoa amb tempeh, carbassó i albergínia	Amanida verda Tallarines a la bolonyesa de soja texturitzada
Sopars	Gaspatxo amb llavors de carbassa Hummus amb bastonets de pastanaga i pebrot	Saltat de verdures Hamburguesa de llenties amb arròs	Remenat de tofu amb carbassó i albergínia Torrada de pa integral	Saltat de verdures Hamburguesa de llenties amb arròs	Amanida de patata, tomàquet i mongeta tendra i seca	Gaspatxo Faixetes de tires de seitan amb verdures saltades	Crema de porro Quinoa amb tomàquet, pebrot, ceba i anacards

*Receptes web

Esmorzars

- Postres de soja amb musli i fruita seca
- Torrada integral amb tomàquet i alvocat
- Farinetes de civada amb llavors de xia, plàtan i crema de cacauet

Berenars

- Quefir d'ametlla amb panses
- Barreja de fruita seca
- Fruita de temporada

Passes principals

1. Planifica la compra
2. Dissenya el menú setmanal amb antelació
3. Cuina el menú (repeteix preparacions per estalviar temps)
4. Desa els aliments en carmanyoles de vidre i/o tancament hermètic
5. Escalfa i descongela correctament

Consells

- Cuina 3 o 4 plats diferents d'hortalisses (bullit, crema, forn, saltat...)
- Cuina 2 o 3 racions d'aliments variats rics en hidrats de carboni (arròs, pasta, patates, quinoa...)
- Bon rebost: tingues sempre conserves de llegums i derivats com el tempeh, el seitan i el tofu (en conserva o fresc), fruita seca i llavors, per tal d'obtenir principalment l'aportació proteica

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.