

veritas

www.veritas.es

Guia vegana



Índex

1. Introducció
2. Què és la proteïna vegetal?
3. Mites i realitats sobre la proteïna vegetal
4. Fonts de proteïna vegetal
 - 4.1 Tofu
 - 4.2 Tempeh
 - 4.3 Seitan
 - 4.4 Llegums (llenties)
 - 4.5 Pseudocereals (quinoa)
 - 4.6 Fruita seca i llavors
5. Quatre receptes amb proteïna vegetal
6. Productes elaborats amb proteïna vegetal
 - 6.1 Formatges vegetals
 - 6.2 Hamburgueses vegetals
 - 6.3 Patés vegetals
7. Altres alternatives vegetals
 - 7.1 Begudes vegetals
 - 7.2 Cremes vegetals
 - 7.3 Postres vegetals
 - 7.4 Gelats vegetals
 - 7.5 Galetes veganes
 - 7.6 Pastís vegà de carbassó Veritas
8. Menú setmanal





1. Introducció

Encara creus que la proteïna vegetal és només per a vegans?

Menjar de manera equilibrada productes d'origen vegetal produeix nombrosos beneficis per a la salut i és un estil de vida per a molta gent. Per aquest motiu, cada vegada som més les persones que incorporem la proteïna vegetal a la nostra alimentació. Tot i això, la majoria d'aliments del món vegetal rics en proteïna encara són els grans desconeguts d'aquesta societat i a moltes persones els costa afegir-los al menú setmanal.

A continuació, hem elaborat una guia perquè puguis saber tot el que necessites sobre la proteïna vegetal. T'expliquem de quins tipus n'hi ha, quin valor nutricional tenen i com les pots cuinar. A més, també trobaràs receptes i un menú equilibrat per a tota la setmana.

Trenca el mite, prova la proteïna vegetal!

2. Què és la proteïna vegetal?

Avantatges que presenten les proteïnes d'origen vegetal ►

Beneficis de les fonts de proteïna vegetal ecològiques ►

Les proteïnes són molècules formades per cadenes d'aminoàcids que el nostre cos utilitza per fer múltiples funcions, com per exemple la reparació de teixits i la síntesis d'hormones i enzims.

En la dieta dels éssers humans es pot distingir entre proteïnes d'origen vegetal i d'origen animal. Les d'origen vegetal es poden trobar abundantment en la fruita seca, les llavors, els llegums i els pseudocereals, entre d'altres aliments.



Avantatges que presenten les proteïnes d'origen vegetal

- Són més saludables, ja que contenen greixos insaturats i no aporten colesterol.
- Tenen menys purines i, per tant, s'evita una sobrecàrrega dels ronyons i el fetge.
- Contribueixen a portar una dieta equilibrada i variada.
- Són riques en fibra.
- Són més sostenibles per al medi ambient i una font proteica més econòmica.

Beneficis de les fonts de proteïna vegetal ecològiques

- Tenen una base de llegums i derivats no transgènics.
- Tenen un contingut més baix de blat i els seus derivats. En canvi, tenen una alta presència de cereals més nutritius, com els flocs de civada, l'espelta, la quinoa, etc.
- Afavoreixen un ecosistema sa i preserven la biodiversitat.
- Contenen conservants naturals. A més, són aliments que han estat produïts sense additius, colorants, pesticides ni adobs de síntesi química.
- Tenen una certificació ecològica que assegura un doble control de qualitat i seguretat alimentària durant tot el procés de producció, transformació i distribució, ja que tant les matèries primeres com l'ecosistema han de complir la normativa ecològica.

3. Mites i realitats sobre la proteïna vegetal

Mite 1. Les proteïnes de qualitat són les d'origen animal

Les proteïnes del nostre organisme es componen de cadenes de 20 aminoàcids combinats entre si. D'aquests aminoàcids, 12 poden ser fabricats al nostre organisme i 8 hauran de ser obtinguts a través de l'alimentació. Aquests últims s'anomenen aminoàcids essencials.

En aquest sentit, la realitat és que no existeixen proteïnes de més qualitat que d'altres, sinó que en els aliments, tant d'origen vegetal com animal, trobem proteïnes completes, que aporten tots els aminoàcids essencials, o incompletes, que no els aporten tots.

Mite 2. Les proteïnes d'origen vegetal son incompletes

Hi ha aliments com la quinoa i la soja que tenen proteïnes completes, ja que contenen tots els aminoàcids essencials per a l'organisme. No obstant això, és cert que moltes vegades les proteïnes d'origen vegetal no són completes i, per tant, cal tenir en compte combinar diversos grups d'aliments per ingerir tots els aminoàcids que necessitem, com per exemple els llegums i els cereals.

Mite 3. Llegums i cereals sempre al mateix plat

Com hem comentat, és cert que si portem una dieta basada en aliments d'origen vegetal, per aportar al nostre organisme la quantitat d'aminoàcids essencials que aquest necessita, haurem de combinar diversos grups d'aliments, com per exemple els llegums i els cereals. No cal, però, combinar-los al mateix plat, sempre que es consumeixin durant el mateix dia.

Mite 4. Les dietes 100% vegetals són baixes en proteïnes

Tant si són d'origen animal com d'origen vegetal, en tots els aliments les proteïnes es troben en quantitats diferents. Per tant, és més important la variabilitat i l'equilibri de la dieta, és a dir, com combinem els aliments i en quina quantitat, que no l'origen de la proteïna.





4. Fonts de proteïna vegetal

La proteïna és un dels ingredients principals que hem de tenir en compte a l'hora de seguir una dieta equilibrada per mantenir una bona salut. En general, **les persones necessitem entre 65 i 75 grams de proteïna al dia** per assegurar el correcte funcionament de l'organisme. Tot i això, aquest barem pot canviar segons l'estil de vida, el pes, la talla, l'estat de salut i l'edat de cada persona. Un esportista d'elit necessitarà una quantitat de proteïnes diferent que una persona sedentària.

A continuació, et deixem els tipus de proteïna vegetal que hi ha i la quantitat de proteïna que aporten.

4.1 Tofu

1 ració de 100 grams de tofu aporta aproximadament 15 grams de proteïnes.

Què és?

S'obté a partir de la beguda de soja coagulada. La seva textura és molt semblant a la del formatge fresc i té un gust molt suau; de fet, sol adoptar el gust dels aliments amb els quals es combina.

Propietats

És baix en calories, molt digestiu i lliure de colesterol. Conté un elevat percentatge de proteïnes i alguns dels aminoàcids essencials que el nostre cos necessita. Per aconseguir que la proteïna sigui completa, cal combinar-lo amb altres aliments, com per exemple la salsa de soja o les llavors.

El tofu és el derivat de la soja més adequat per beneficiar-se de les isoflavones, ideals per combatre els efectes de la menopausa.



Comprar

Com es cuina?

Perquè el tofu sigui més digestiu es pot bullir durant 15 minuts. Després, el pots fer a la planxa o fregir. Si el fas amb guisats, no cal fer el primer pas.

Per completar el teus plats, el pots combinar amb cereals, incorporar-lo en una amanida o saltar-lo amb verdures. També el pots fer servir com a base de mandonguilles, croquetes i hamburgueses. Finalment, resulta deliciós en sopes, maioneses, pastissos i postres.

Tècnica de cuina – Coccio en fred

Per cuinar el tofu en fred, utilitza salsa de soja o miso sense pasteuritzar perquè els bacteris vius que contenen t'ajudin a cuinar-lo en fred.

1. Talla el tofu per la meitat.
2. Revesteix-lo de miso. Fes servir sempre misos de color fosc, com el genmai o el hacho.
3. Guarda'l a la nevera durant 12 hores.
4. L'endemà, retira el miso (el pots utilitzar per fer sopes).

Descobreix més tècniques per cuinar el tofu! ►



4.2 Tempeh

Una ració de 100 grams de tempeh aporta aproximadament 18 grams de proteïnes.

Què és?

És un producte originari d'Indonèsia que s'obté a partir de la fermentació amb el fong *Rhizopus* de diferents grans, com ara la soja, els pèsols o els cigrons.

Propietats

Destaca per la seva bona digestió i el seu alt valor nutritiu. També té un gust suau de nous.



[Comprar](#)



Com es cuina?

És un producte molt versàtil. Pots fregir-lo, saltar-lo, arrebossar-lo, fer-lo a la planxa, afegir-lo a estofats, bullits, sopes, plats de cereals, pastes, cuinar-lo al vapor... A l'hora de servir-lo, et suggerim diverses opcions: com a plat principal, com a ingredient per a altres plats (per exemple, amanides) o per preparar canapès.

Si vols que sigui més digestiu, el pots bullir 15 minuts o marinar prèviament amb tamari o suc de llimona.

Tècnica de cuina – Coccio en calent

Una de les maneres més neutres de coure el tempeh és bullint-lo. A continuació, t'expliquem com pots fer-ho perquè sigui més digestiu:

1. Talla'l en trossos perquè es cogui més ràpidament.
2. Bull-lo durant 15 minuts per poder assimilar millor els nutrients.
3. Afegeix-hi alga kombu mentre es cou per millorar-ne la digestió.

Descobreix més tècniques per cuinar el tempeh! ►



4.3 Seitan

Una ració de 100 grams de seitan aporta aproximadament 24 grams de proteïnes.

Què és?

Originari d'extrem Orient, té una textura molt similar a la de la carn. S'obté a partir de la farina de blat. En concret, el seitan és la proteïna insoluble de blat, el gluten. També existeix el de farina d'espelta, que és més digestiu.

Propietats

És un aliment molt fàcil de digerir i és lliure de colesterol i greixos saturats. Es recomana combinar-lo amb llegums, per aconseguir una aportació més gran d'aminoàcids essencials. És un excel·lent aliment per als esportistes, ja que els ajuda a desenvolupar la musculatura. També és adequat per a persones amb problemes digestius, ja que és un producte que ha estat cuinat prèviament.



[Comprar](#)

Com es cuina?

Té una textura sòlida, molt similar a la de la carn, per això el pots preparar de la mateixa manera: a la planxa, al forn, arrebossat, estofat, com a farciment...

Tècnica de cuina – A la planxa

Una de les maneres més tradicionals de fer el seitan és a la planxa:

1. Talla el seitan en filets.
2. Escalfa la paella amb oli d'oliva i caramellitza'l. Com que té una textura una mica humida, d'aquesta manera s'asseca i queda més cruixent.

Descobreix més tècniques per cuinar el tempeh! ►



4.4 Llegums

En general els llegums són rics en hidrats de carboni i contenen proteïna vegetal i fibra. Aquestes característiques nutricionals els converteixen en aliments molt saciants i energètics.

Per seguir una dieta variada és recomanable incorporar tot tipus de llegums als menús setmanals: cigrons, lleties, mongetes seques, pèsols, faves, etc.

Lleties

Una ració de lleties pardines cuites aporta 6,30 grams de proteïnes.

Hi ha moltes varietats de lleties (castellanes, pardines, etc.), però totes tenen un factor comú: el contingut en ferro. No obstant això, aquest ferro no és fàcil d'assimilar i, per això, les lleties s'han de combinar amb aliments rics en vitamina C al mateix àpat, com per exemple el bròcoli, el pebrot, les fruites cítriques, etc.



[Comprar](#)

Tècnica de cuina – Hidratació i cocció

1. Cobreix les lleties amb abundant aigua mineral (dos o tres dits per damunt) perquè augmentin fins a dues i tres vegades de volum. Afegeix-hi alga kombu en comptes de sal per estovar les fibres, que solen produir gasos. Una altra dels avantatges de la hidratació és que escurça el temps de cocció. Fes servir aigua freda i reserva les lleties a la nevera durant un parell d'hores.

2. Una vegada hidratades i netes, utilitza una mesura de lleties (aproximadament 50 g - 80 g en sec per persona) per tres d'aigua

mineral. És millor cuinar amb aigua mineral perquè fa que el llegum no quedi dur i n'escurça el temps de cocció.

3. Afegeix les lleties, l'alga kombu i l'aigua mineral a la cassola sense temperatura ni sal.

4. Una vegada arrenqui el bull, retira l'escuma de color blanc amb una cullera, que has d'anar netejant cada vegada que la facis servir.

5. Abaixa el foc i cou les lleties a petits borbolls durant 1 hora i mitja.

6. Al final de la cocció, incorpora-hi la sal i utilitza l'aigua residual per preparar una crema de verdures, per exemple.

Descobreix més tècniques per cuinar les lleties! ►



4.5 Pseudocereals

La **quinoa** i el **fajol** són dos pseudocereals molt apreciats per la seva aportació de proteïna completa, és a dir, contenen tots els aminoàcids essencials que el cos necessita, en la quantitat que aquest els requereix.

Quinoa

100 grams de quinoa aportan aproximadament 13 grams de proteïnes.

La quinoa procedeix de la regió andina i destaca pel seu contingut en proteïnes i en minerals, especialment en calci. A més, és un pseudocereal baix en greix i no conté gluten.



[Comprar](#)

Com es cuina?

S'ha de bullir entre 10 i 20 minuts; estarà a punt quan en el gra aparegui un cercle. Es pot fer servir com a alternativa a l'arròs o a la pasta.

Tècnica de cuina – Cocció perquè el gra quedi després

Depenent de la quantitat d'aigua que posem quan bullim la quinoa, aconseguirem que els grans quedin més despresos o més pastosos.

A continuació, t'expliquem com fer que els grans quedin més despresos: una manera ideal de cuinar la quinoa per combinar-la amb amanides o verdures a la planxa.

1. Neteja i escorre el gra.
2. Afegeix a una olla una part de quinoa per una i mitja d'aigua freda. Quan comenci a bullir, tapa l'olla i cou la quinoa durant 15 minuts.

Descobreix més tècniques per cuinar la quinoa! ►



4.6 Fruita seca i llavors

Les llavors i la fruita seca tenen nombrosos beneficis per a la salut; per aquest motiu hem d'incorporar-les al nostre dia a dia. Ofereixen un alt contingut en proteïnes i greixos saludables, a més de ser una font de fibra essencial per a la flora intestinal.

100 g	Proteïna
Ametlles	20 g
Avellanes	15 g
Nous	14 g
Llavors de cànem	34 g
Llavors de xia	21 g
Llavors de girasol	20 g

[Comprar](#)[Comprar](#)



5. Quatre receptes amb proteïna vegetal

Com hem vist, hi ha molts aliments que contenen proteïna vegetal. Per aquesta raó, és possible obtenir totes les proteïnes que el nostre cos necessita ingerint només fonts vegetals. Per exemple, amb aquestes quatre receptes en un dia obtindríem els nivells de proteïna estàndards per a una dieta sana i equilibrada.

Remenat de tofu amb tomàquets cirerols

26 grams de proteïna aprox.

- 250 g de tofu
- 150 g de bolets xiitake
- 7 tomàquets cirerols
- 2 i ½ cullerades de tomàquet fregit
- 1 i ½ cullerades petites de ceba en pols
- 1 cullerada petita d'all en pols
- 1 cullerada petita d'orenga
- ½ cullerada petita de cúrcuma
- Julivert fresc
- Sal
- Pebre
- Oli d'oliva verge extra

1. Trosseja els bolets i salta'ls en una paella amb una mica d'oli.

2. Afegeix-hi una mica més d'oli i els tomàquets cirerols partits per la meitat. Cuina'ls fins que es comencin a daurar.

3. Afegeix-hi el tofu, prèviament escorregut i esmicolat, i cou-lo 10 minuts a foc lent, remenant de tant en tant.

4. Incorpora-hi el tomàquet fregit i les espècies, i sofregeix-ho durant un parell de minuts més. Serveix-ho immediatament.



Comprar

Tempeh setinat amb taronja

21 grams de proteïna aprox.

- 200 g de tempeh de soja
- 150 g d'arròs basmati blanc
- 2 taronges per a suc
- 300 ml d'aigua
- 1 cullerada sopera de tamari
- 1 cullerada petita d'orenga seca
- ½ cullerada petita d'all en pols
- Sal
- Pebre negre
- Oli d'oliva verge extra

1. Porta a ebullició l'aigua en una olla; quan bulli, afegeix-hi l'arròs, remena'l, tapa'l i cou-lo a foc mitjà-baix fins que s'hagi evaporat el líquid, durant uns 8 minuts en total. A continuació, apaga el foc, remena l'arròs i deixa'l reposar 5 minuts.

2. Condimenta l'arròs amb un pessic de sal i pebre negre, l'all en pols, l'orenga seca, un rajolí d'oli, i barreja-ho. Reserva l'arròs i recorda que, una vegada refredat, es pot guardar a la nevera durant uns quants dies en un recipient de vidre tancat.

3. Mentre es fa l'arròs, esprem les taronges i guarda'n el suc.

4. Talla el tempeh en bastons i fes-ne daus de forma regular.

5. Escalfa una mica d'oli en una paella, daura els daus de tempeh a foc mitjà, afegeix-hi el tamari quan estiguin daurats i remena-ho ràpidament perquè el tempeh s'impregni bé.

6. Incorpora-hi el suc de les taronges, tapa-ho i cuina-ho a foc mitjà fins que s'hagi evaporat pràcticament tot el suc i el tempeh estigui brillant.

7. Serveix l'arròs al centre del plat, col·loca-hi els daus de tempeh per damunt i decora-ho amb orenga seca.



[Comprar](#)

Una recepta ideada per Míriam Fabà, xef i professora de cuina, a més d'impulsora de la pàgina web veganeando.com.

Minicakes vegans de quinoa i poma

13 grams de proteïna aprox.

- 1 tassa de quinoa cuïta
- 1 tassa de flocs de civada fins
- 1 tassa de trossets de poma
- 2 cullerades petites de llavors de xia
- 1 cullerada petita de canyella en pols
- 1 cullerada petita de gíngebre en pols
- ½ cullerada petita de nou moscada
- 3 cullerades de sucre de coco
- 2 cullerades de xarop d'atzavara
- 1 cullerada d'oli de coco

1. En un bol barreja les llavors de xia amb mitja tassa d'aigua i deixa-ho reposar fins que adquireixin una textura de gel.
2. Barreja el sucre amb les espècies i els flocs de civada.
3. Afegeix-hi la quinoa cuïta i els trossos de poma, i remena-ho.
4. Incorpora l'oli de coco juntament amb el gel de xia i barreja-ho molt bé.
5. Greixa amb una mica d'oli de coco un motlle per a muffins de sis cavitats.
6. Col·loca la massa als buits i enforna-ho a 180 °C entre 30 i 40 minuts.
7. Treu el motlle del forn i deixa que els minicakes es refredin una mica abans de desemmotllar-los.



[Comprar](#)

Una recepta ideada per la food bloguera Rocío Montoya, de Veggie Boggie.

Espaguetis de carbassó amb bolonyesa vegana

20 grams de proteïna aprox.

- 1 ceba vermella mitjana
- 100 g de bolets xiitake
- 2 grans d'all
- 1 pastanaga
- 2 cullerades de tamari
- 1 branca d'api
- ½ tassa de vi negre
- 1 cullerada sopera d'orenga
- 750 ml brou de verdures
- 1 carbassó
- 2 tasses de soja texturitzada
- Sal
- 1 cullerada sopera d'alfàbrega
- Pebre
- 1 llauana de tomàquet sencer pelat (aprox. 390 g)

1. Talla les verdures: la ceba a la juliana, els alls a làmines i la pastanaga, l'api (sense les fulles) i els bolets a daus petits.

2. Tira un bon raig d'oli d'oliva verge extra en una paella i cou les verdures a foc mitjà durant uns 5 o 7 minuts, remenant de tant en tant.

3. Afegeix-hi la soja texturitzada i el tamari. Remena-ho i cuina-ho durant uns minuts més. Després, afegeix-hi el vi i continua-ho cuinant.

4. Finalment, afegeix-hi el tomàquet sencer pelat i aixafa els tomàquets amb una espàtula, fent que s'integrin bé amb la resta d'ingredients. Afegeix-hi el brou de verdures, les espècies i un pessic de sal. Continua-ho cuinant i remenant durant uns 15 minuts més.

5. Mentrestant, amb un espiralitzador prepara els espaguetis de carbassó.

6. Salta'ls un parell de minuts en una paella amb un rajolí d'oli d'oliva verge extra.



[Comprar](#)



6. Productes elaborats amb proteïna vegetal

Formatges vegetals

El formatge és l'aliment que més costa substituir a les persones que intenten obrir-se a noves tendències alimentàries i disminuir el consum de productes animals. Per aquest motiu, volem donar a conèixer les opcions que es poden trobar, igual de saboroses i versàtils per a la cuina vegana.

Els formatges vegetals s'elaboren a base d'oli de coco o fruita seca, i a través de diferents processos d'elaboració i espècies. Alguns es distingeixen amb textures i aromes particulars mentre que d'altres pretenen imitar les característiques organolèptiques dels formatges tradicionals a base de llet (ratllat, en rodanxes, mozzarella, etc.).

En concret, destaquem el formatge de fruita seca, ja que té una aportació de proteïnes similar als formatges d'origen animal.

Hamburgueses vegetals

A Veritas tenim hamburgueses de quinoa i carbassa, de seitan i albergínia, de mill i bròcoli, de verdures, de xampinyons i de tofu combinades amb samfaina, algues, espinacs o fines herbes. Tasta-les totes i descobreix quina és la teva preferida!



[Comprar](#)



[Comprar](#)



[Comprar](#)

Patés vegetals

Els patés vegetals són molt saludables. A les nostres botigues trobaràs una gran varietat de patés vegetals amb base de tofu, verdures o olives, per untar amb una torrada o per donar gust a la pasta. I no ens oblidem de l'hummus! Aquests patés a base de cigrons són una bona font de proteïnes i una opció més digestiva de menjar llegums. Tot un món per tastar i descobrir!



[Comprar](#)





7. Altres alternatives vegetals

A més d'aliments amb proteïnes, el món vegetal té un extens ventall de productes saludables i nutritius que pots incorporar al menú setmanal d'una manera variada i equilibrada.

Begudes vegetals

Les begudes vegetals són una alternativa per a les persones vegetarianes i per a les que tenen intolerància a la lactosa o volen reduir el consum de llet. Es poden prendre amb cafè, amb te, amb cacau, soles, o es poden utilitzar per cuinar o per fer postres. T'animes a tastar-les?



[Comprar](#)



[Comprar](#)

Cremes vegetals

Per una banda, tenim les cremes vegetals per cuinar, que tenen un gust que s'adapta tant a plats dolços com salats. La seva textura extraordinàriament cremosa és perfecta per preparar purés de verdures, salses, batuts, pastissos, etc. I també es poden afegir al cafè o al te per donar-los un toc especial.

Per una altra banda, tenim les cremes per untar, ideals per fer esmorzar i berenars. En especial, destaquem la crema de cacauet! La nostra crema de cacauet ecològica és 100% de cacauet, sense additius ni conservants, i és una font de

proteïnes: 100 grams de crema de cacauet aporta 28 grams de proteïna. En aquest sentit, una ració de 15 o 20 grams aportaria uns 4,2 i 5,6 grams de proteïna aproximadament.



[Comprar](#)



[Comprar](#)

Postres vegetals

Són una alternativa saludable a les postres de tota la vida: s'elaboren a base de grans i fruita seca, s'endolceixen amb fruites i es respecten els temps de ferments naturals. En especial, destaquem les postres vegetals de soja, ja que són una bona font de proteïnes i tenen poques calories.

Aporten una àmplia dosi a l'intestí de bacteris saludables que no són d'origen animal i ajuden a regular la salut digestiva. Els bacteris intestinals es correlacionen amb una funció immunitària millorada.

Una altra característica de les postres vegetals és l'aportació de calci i vitamina D, dos nutrients clau en el desenvolupament dels ossos.

Tot això, a més del seu gust exquisit, converteix les postres vegetals en una opció excel·lent per consumir entre hores, tant per a nens com per a adults. A més, es poden congelar per consumir-les amb una textura similar a la del gelat.



[Comprar](#)

Gelats vegetals

Els tradicionals gustos de gelat, però elaborats a partir d'ingredients completament vegetals, com la soja o l'arròs. Destaquen pel seu sabor i la seva textura cremosa.



Galetes veganes

Per esmorzar o per berenar, les galetes veganes són una alternativa vegetal a les galetes tradicionals. Estan fetes amb ingredients d'origen vegetal, sense ou ni mantega.



[Comprar](#)



[Comprar](#)



[Comprar](#)

Pastís vegà de carbassó

Elaborat artesanalment al nostre obrador amb la millor selecció d'ingredients d'origen vegetal: carbassó, oli de gira-sol, sucre integral de canya, farina de fajol, cacau en pols, llevat, essència de vainilla, sal i nous. Com que no té

ou, el carbassó és l'ingredient clau perquè la massa del pastís s'integri bé i sigui suau.

Una recepta que és una alternativa més saludable als pastissos convencionals, lleugera i saborosa.



8. Menú vegà

Esmorzar

1. Bol de iogurt de coco, granola i fruites del bosc
2. Torrada de crema d'ametlles amb poma
3. Batut de plàtan, beguda de soja i cacauet en pols
4. Porridge de flocs de civada, llavors de xia i canyella

Dinar

Dilluns: Wok de noodles d'arròs, verdures saltades i dauets de tofu amb salsa de soja

Dimarts: Empedrat de mongetes blanques (pebrot verd, pebrot vermell, ceba, tomàquet i julivert)

Dimecres: Arròs basmati amb curri de cigrons i bròcoli

Dijous: Espaguetis de cigrons amb carbonara vegana i llevat nutricional

Divendres: Estofat de seitan, patata, ceba i pastanaga

Sopar

Dilluns: Burger vegana amb saltat de bolets

Dimarts: Vichyssoise vegana amb llavors de cànem

Dimecres: Creps de fajol amb formatge vegà, tomàquet i alvocat

Dijous: Tempeh marinat a la planxa amb amanida de tomàquet, olives i ceba

Divendres: Paté de nous i tomàquet sec amb crudités de verdures

Entre hores

1. Fruita de temporada i fruita seca

2. Quesir vegetal (anacard, ametlla, coco...) amb llavors de lli moltes

3. Coquetes de fajol amb crema d'anacard i canyella

Aportació proteïca

66-70 g de proteïnes per dia.



Comprar



Comprar



Comprar



Comprar



veritas

www.veritas.es



AMANDIN



monsoy



Eco mil



BIOSURYA

