

Menú omnívoro de verano

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Ensalada de pepino y tomate Merluza en salsa verde con arroz basmati	Salteado de setas, judías verdes, quinoa y tiras de pollo con salsa de soja	Espirales de garbanzos con brotes tiernos, tomate, albahaca y queso feta	Ensalada de pasta integral Huevos rellenos*	Ensalada de lentejas con vinagreta*	Ensalada de temporada con albaricoque a la plancha Filete de lomo al ajillo con arroz integral	Ensalada de brotes, tomate, cebolla y aceitunas negras Pollo asado con patatas al horno
Cena	Ensalada de alubias con melocotón y pesto de remolacha*	Crema fría de puerro con picatostes Revuelto de calabacín	Escalivada Salmón a la plancha con limón y guarnición de trigo sarraceno	Esqueixada de bacalao Tostada de pan integral	Salteado de pimientos, calabacín y berenjena Hamburguesa vegetal	Gazpacho Ensalada tibia de patata y langostinos	Ensalada de tomate, maíz, aceitunas negras y huevo duro con mayonesa

*Recetas web

Desayunos

- Gachas de avena con nectarina y nibs de cacao
- Tortitas con plátano y canela
- Tostada integral con aguacate y queso fresco

Meriendas

- Helado de frutos rojos con leche de coco*
- Natillas de cerezas*
- Macedonia de frutas

Consejos

- Consume una buena ración de vegetales (que represente al menos el 50% de dicha ingesta) en comida y cena, y elige la fruta como postre de referencia o como tentempié (entre 2 y 3 piezas al día).
- Opta, siempre que sea posible, por cereales en su versión integral: pan, pasta, arroz, etc.
- Reparte la ingesta de proteína entre la de origen animal (carnes, pescados y huevos) y vegetal (legumbres y derivados, semillas y frutos secos).
- El agua debe ser la bebida de referencia, aunque también, de forma ocasional, puedes elegir otras opciones, como aguas saborizadas con frutas o especias, agua de coco, kombuchas, zumos caseros o bebidas vegetales sin azúcares añadidos, etc.
- Es importante que limites el consumo de refrescos, alcohol, tabaco, golosinas, comida preparada (croquetas, nuggets, pizzas, etc.), bollería y pastelería, azúcar y derivados, etc.
- Sigue un estilo de vida activo: aprovecha las horas de menos sol para pasear o hacer deporte al aire libre al menos 3 veces por semana y da 10.000 pasos diarios.

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista

Menú vegano de verano

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Ensalada de pepino y tomate Tofu en salsa verde con arroz basmati	Salteado de setas, judías verdes, quinoa y tiras de tempe con salsa de soja	Espirales de garbanzos con brotes tiernos, tomate, albahaca y anacardos	Ensalada de pasta integral con daditos de tofu salteados	Ensalada de lentejas con vinagreta*	Ensalada de temporada con albaricoque a la plancha Seitán al ajillo con arroz integral	Ensalada de brotes, tomate, cebolla y aceitunas negras Seitán relleno al horno con patatas
Cena	Ensalada de alubias con melocotón y pesto de remolacha* con queso vegano	Crema fría de puerro con picatostes Revuelto de tofu y calabacín	Escalivada con garbanzos y semillas de calabaza	Esqueixada de alubias blancas Tostada de pan integral	Salteado de pimiento, calabacín y berenjena Hamburguesa vegetal	Gazpacho Guisantes con patata y cebolla	Ensalada de lentejas con tomate, maíz y aceitunas negras

*Recetas web

Esmorzars

- Gachas de avena con nectarina y nibs de cacao
- Tortitas veganas con plátano y canela
- Tostada integral con aguacate y nueces

Berenars

- Helado de frutos rojos con leche de coco*
- Minicakes veganos de quinoa y manzana*
- Macedonia de frutas

- Consells

- Consume una buena ración de vegetales (que represente al menos el 50% de dicha ingesta) en comida y cena, y elige la fruta como postre de referencia o como tentempié (entre 2 y 3 piezas al día).
- Opta, siempre que sea posible, por cereales en su versión integral: pan, pasta, arroz, etc.
- Basa la ingesta de proteína en fuentes vegetales proteicas de calidad, como las legumbres y sus derivados (tofu, tempe), el seitán y, en menor medida, las semillas y los frutos secos.

- Escoge el agua como la bebida de referencia, aunque también, de forma ocasional, puedes elegir otras opciones, como aguas saborizadas con frutas o especias, agua de coco, kombuchas, zumos caseros o bebidas vegetales sin azúcares añadidos, etc.
- Es importante que limites el consumo de refrescos, alcohol, tabaco, golosinas, comida preparada (croquetas, nuggets, pizzas, etc.), bollería y pastelería, azúcar y derivados, etc.
- Sigue un estilo de vida activo: aprovecha las horas de menos sol para pasear o realizar deporte al aire libre al menos 3 veces por semana y da 10.000 pasos diarios.

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista

Menú celíaco de verano

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Ensalada de pepino y tomate Merluza en salsa verde con arroz basmati	Salteado de setas, judías verdes, quinoa y tiras de pollo con salsa tamari	Espirales de garbanzos con brotes tiernos, tomate, albahaca y queso feta	Ensalada de pasta integral de arroz Huevos rellenos*	Ensalada de lentejas con vinagreta* (cambiar seitán por queso feta)	Ensalada de temporada con albaricoque a la plancha Filete de lomo al ajillo con arroz integral	Ensalada de brotes, tomate, cebolla y aceitunas negras Pollo asado con patatas al horno
Cena	Ensalada de alubias con melocotón y pesto de remolacha*	Crema fría de puerro con crackers sin gluten Revuelto de calabacín	Escalivada Salmón a la plancha con limón y guarnición de trigo sarraceno	Esqueixada de bacalao Tostada de trigo sarraceno	Salteado de pimientos, calabacín y berenjena Hamburguesa vegetal	Gazpacho Ensalada tibia de patata y langostinos	Ensalada de tomate, maíz, aceitunas negras y huevo duro con mayonesa

*Recetas web

Desayunos

- Gachas de avena sin gluten con nectarina y nibs de cacao
- Tortitas con plátano y canela
- Tostada integral sin gluten con aguacate y queso fresco

Meriendas

- Helado de frutos rojos con leche de coco*
- Natillas de cerezas (granola sin gluten)*
- Macedonia de frutas

Consejos

- Consume una buena ración de vegetales (que represente al menos el 50% de dicha ingesta) en comida y cena, y elige la fruta como postre de referencia o como tentempié (entre 2 y 3 piezas al día).
- Opta, siempre que sea posible, por cereales en su versión integral y sin gluten: pan, pasta, arroz, etc.
- Reparte la ingesta de proteína entre la de origen animal (carnes, pescados y huevos) y vegetal (legumbres y derivados, semillas y frutos secos).
- Escoge el agua como la bebida de referencia, aunque también, de forma ocasional, puedes elegir otras opciones, como aguas saborizadas con frutas o especias, agua de coco, kombuchas, zumos caseros o bebidas vegetales sin azúcares añadidos, etc.
- Es importante que limites el consumo de refrescos, alcohol, tabaco, golosinas, comida preparada (croquetas, nuggets, pizzas, etc.), bollería y pastelería, azúcar y derivados, etc.
- Sigue un estilo de vida activo: aprovecha las horas de menos sol para pasear o hacer deporte al aire libre al menos 3 veces por semana y da 10.000 pasos diarios.

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista