

Menú vegano de verano

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

*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