

# Menú vegano y saludable de otoño

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Crema de zanahoria Tempe con miso y puré de guisantes*	Habitas salteadas con zanahoria y cebolla Pan integral	Arroz basmati salteado con champiñones Seitán con cebolla caramelizada	Lentejas con cuscús de verduras*	Ensalada verde Seitán con tiras especiadas de boniato al horno	Pimientos de Padrón a la plancha Macarrones de trigo sarraceno con verduras	Ensalada de brotes tiernos Espirales de garbanzos a la carbonara vegana
Cena	Ensalada de tomate Tortilla vegana de calabacín y patata	Patata y brócoli al vapor con semillas de sésamo Tempe marinado a la plancha	Garbanzos al horno con verduras y tomates secos	Papillote de verduras y patata Tofu marinado a la plancha	Revuelto vegano de setas, guisantes y cebolla Pan integral	Calabaza asada Tofu asado con ciruelas y arroz integral	Crema de verduras Empanada de soja texturizada y verduras

\*Recetas web

## Desayunos

- Café con bebida vegetal o infusión + tostada integral con tahini y rodajas de plátano
- Café con bebida vegetal o infusión + tofu revuelto y aguacate
- Café con bebida vegetal o infusión + *açaí bowl*

## Meriendas

- Boniato asado con postre de soja
- Mezcla de frutos secos
- Fruta de temporada

## Consejos

- Consumir una buena ración de vegetales (que represente al menos el 50% de la comida) 2 veces al día.
- Priorizar la fruta como postre de referencia o como tentempié (entre 2 y 3 piezas al día).
- Optar, siempre que sea posible, por cereales en su versión integral: pan, arroz, pasta, etc.
- Que el agua sea la bebida de referencia. Aunque también se puede optar por infusiones no azucaradas o, en menor cantidad, utilizar edulcorantes naturales.
- Para aportar variedad y nutrientes extras a la dieta, se recomienda elegir alimentos de temporada como boniato, castañas, granada, setas, etc.
- Es importante limitar el consumo de: refrescos, alcohol, tabaco, golosinas, comida preparada (croquetas, nuggets, pizzas, etc.), bollería y pastelería, azúcar y derivados, etc.
- Seguir un estilo de vida activo. Aprovechar las horas de menos sol para pasear o realizar deporte al aire libre al menos 3 veces por semana y 10.000 pasos diarios.

**veritas**

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista