

# Menú vegano de primavera

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Ensalada de lentejas con vinagreta*	Espaguetis de arroz con verduras, <i>tempeh</i> y salsa de soja	Ensalada de cogollos, zanahoria y rabanitos  Hamburguesa de lentejas*	Alcachofas y patatas al horno  <i>Tempeh</i> marinado a la plancha	Gazpacho  Pasta de lentejas con espinacas y dátiles*	Ensalada de brotes  Soja texturizada con pisto de verduras	Gazpacho  Fideuá de verduras
Cena	Seitán guisado con alcachofas y arroz	Ensalada de brotes, garbanzos, nísperos y mozzarella vegana	Crema de verduras  Hummus de remolacha* con pan de pita tostado	Espárragos trigueros a la plancha con quinoa y azukis	Hinojo gratinado con queso vegano  Tofu a las finas hierbas	Ensalada tibia de patata, apio y dados de tofu con salsa de mostaza y mayonesa	Ensalada de espinaca <i>baby</i> , fresas, queso brie vegano y nueces  Tofu marinado a la plancha

\*Recetas web

## Desayunos

- Café con bebida vegetal + tortitas con albaricoque asado y sirope de agave
- Infusión + bol de postre de soja, fruta y muesli crujiente de avena
- Café con bebida vegetal + tostada integral con espinaca baby, hummus y tomate

## Meriendas

- Batido de plátano y fresas
- Frutos secos + onza de chocolate negro (85% cacao)
- Fruta de temporada

## Consejos

- Aumenta el consumo de frutas y verduras en crudo y de temporada: fresas, cerezas, albaricoques, nísperos, espinacas, apio, endibias, etc.
- Siempre que sea posible, opta por cereales y derivados integrales (pan, pasta, arroz, etc.).
- Limita el consumo de bollería, galletas, helados, alimentos precocinados, etc. En caso de consumir estos alimentos, hazlo de forma ocasional.
- Acompaña las comidas con agua o infusiones sin azucarar (menta, limón, lima, hierbabuena, naranja, etc.).
- Aprovecha el buen tiempo para dar paseos y realizar actividad física al aire libre, exponiéndote al sol entre 15 y 20 minutos al día sin protección solar.

**veritas**

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista