

Menú vegano de *batch cooking*

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Seitán con patatas al horno	Ensalada de brotes e higos Calabaza rellena con garbanzos y espelta*	Ensalada de patata, tomate y judía verde Tempe marinado	Tallarines salteados con calabacín, berenjena y tofu revuelto	Ensalada de brotes e higos Calabaza rellena con garbanzos y espelta*	Crema de puerro Quinoa con tempe, calabacín y berenjena	Ensalada verde Tallarines con boloñesa de soja texturizada
Cena	Gazpacho con semillas de calabaza Hummus con palitos de zanahoria y pimiento	Salteado de verduras Hamburguesa de lentejas con arroz	Revuelto de tofu con calabacín y berenjena Tostada de pan integral	Salteado de verduras Hamburguesa de lentejas con arroz	Ensalada de patata, tomate, judías verdes y alubias	Gazpacho Fajitas de tiras de seitán con verduras salteadas	Crema de puerro Quinoa con tomate, pimiento, cebolla y anacardos

*Recetas web

Desayunos

- Postre de soja con muesli y fruta fresca
- Tostada integral con tomate y aguacate
- Gachas de avena con semillas de chía, plátano y crema de cacahuete

Meriendas

- Kéfir de almendra con uvas pasas
- Mezcla de frutos secos
- Fruta de temporada

Pasos principales

1. Planifica la compra
2. Diseña el menú semanal con antelación
3. Cocina el menú (repite preparaciones para ahorrar tiempo)
4. Almacena los alimentos en tapers de vidrio y/o cierre hermético
5. Calienta y descongela correctamente

Consejos

- Cocina 3 o 4 platos diferentes de hortalizas (hervido, crema, horno, salteado...)
- Cocina 2 o 3 raciones de varios alimentos ricos en hidratos de carbono (arroz, pasta, patatas, quinoa...)
- Buena despensa: ten siempre conservas de legumbres, derivados de legumbre como el tempe, el seitán y el tofu (en conserva o fresco), frutos secos y semillas, para obtener principalmente el aporte proteico y grasas saludables

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista