

Menú vegano low carb

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Alcachofas al horno Seitán al horno con cebolla	Espirales de lentejas a la crema de almendras, espinacas y piñones	Ensalada de tempe y aguacate	Garbanzos salteados con puerro, zanahoria y calabaza	Lasaña de calabacín rellena de soja texturizada y tomate	Ensalada de tomate y aguacate Seitán al horno con brócoli al vapor	Ensalada de escarola, granada y lentejas con semillas
Cena	Sopa de verduras con dados de tofu ahumado	Berenjenas rellenas con soja texturizada	Caldo de verduras Seitán al horno con espárragos y tomate cherri	Rollitos de lechuga rellenos de tempe, aceitunas y mayonesa vegana	Tofu ahumado con parrillada de verduras	Crema de verduras Hamburguesa de garbanzos y remolacha*	Carpaccio de calabacín Tofu al horno con semillas

*Recetas web

Desayunos

- Tortitas de arroz con tofu revuelto y aguacate
- Postre de coco con frutos secos y manzana troceada
- Tortitas veganas de almendra con higos

Meriendas

- Frutos secos
- Pudín de chía con naranja y jengibre*
- Panna cotta de coco y chocolate*

Consejos

- Es necesario limitar o evitar los alimentos procesados ricos en hidratos de carbono refinados, como el pan blanco, los cereales azucarados, la bollería, los refrescos y los zumos comerciales, entre otros, así como la adición de azúcar o derivados.
- Dentro de los alimentos que aportan hidratos de carbono, se recomienda dar prioridad a verduras, frutas, legumbres, tubérculos y cereales en su versión integral (pasta, arroz, etc.).
- La reducción de carbohidratos se compensa aumentando la ingesta de alimentos proteicos (legumbres, tofu, tempe, seitán, semillas y frutos secos) y grasas saludables (aceite de oliva virgen extra, aguacate, coco, etc.).
- El agua debe ser la bebida de referencia, aunque también se puede optar por infusiones no azucaradas o, en menor cantidad, utilizar edulcorantes naturales.
- Sigue un estilo de vida activo: aprovecha las horas de menos sol para pasear o hacer deporte al aire libre al menos tres veces por semana y 10.000 pasos diarios.

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista