

Menú vegà

Menú per a una setmana festiva

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Dinars	Amanida d'arròs Tempeh de soja marinat	Amanida d'escarola i mango Cigrons amb espinacs	Saladets d'espinacs* Mandonguilles veganes amb salsa de ceps	Brou de ceba Canelons de verdures gratinats	Llenties amb cuscús de verdures*	Espaguetis de llegums amb samfaina	Guisat de seitan, verdures i patata
Sopars	Remenat de tofu de carxofes i quinoa	Aperitius variats Seitan amb salsa d'ametlles	Bastonets d'api i pastanaga Hummus de remolatxa	Crema de verdures Truita vegana de patata	Endívies amb cremós de fruita seca Tempeh a la planxa	Graellada de verdures Tofu saltat amb pebre vermell i salsa de soja	Crema de carbassa i pastanaga amb cigrons cruixents especiats

*Receptes web

Esmorzars

- Cafè amb beguda vegetal o infusions sense sucres afegits + postres vegetals sense sucres afegits, fruita seca, fruita de temporada, biscota integral amb rodanxes de tomàquet, hummus o alvocat

Idees d'aperitius saludables:

- Crispetes de coliflor especiades*
- Col llombarda amb poma i panses
- Espàrrecs amb tofunesa
- Broquetes de verdures
- Bastonets de carbassó i albergínia al forn amb parmesà vegà
- Xampinyons farcits
- Patés vegetals amb crudités de verdures

Consells

- Gaudeix dels dolços de Nadal amb seny, sent conscient de la seva aportació calòrica i poc interès nutricional.
- Fes un consum moderat d'alcohol i tria l'aigua com a beguda de referència i, en menys quantitat, refrescos zero o cervesa sense alcohol.
- No et saltis àpats per compensar, però sí tria aliments i preparacions més lleugers els dies no festius per evitar problemes digestius.
- Inclou opcions d'aperitius, esmorzars i berenars més lleugers però nutritius a base de fruita de temporada, postres vegetals no ensucrades, fruita seca, infusions, etc.
- Els complementos alimentaris a base de probiòtics, enzims digestius, àloe vera, gíngebre, cúrcuma amb pebre, etc., ajuden a facilitar les digestions i a evitar possibles molèsties, com ara dolor o inflor abdominal.
- Segueix un estil de vida actiu. Aprofita les estones de lleure per sortir a passeig en família i assolir les 10.000 passes diàries.

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.