

Menú vegano

Menú para una semana festiva

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Ensalada de arroz Tempeh de soja marinado	Ensalada de escarola y mango Garbanzos con espinacas	Saladitos de espinacas* Albóndigas veganas con salsa de boletus	Caldo de cebolla Canelones de verduras gratinados	Lentejas con cuscús de verduras*	Espaguetis de legumbres con pisto de verduras	Guiso de seitán, verduras y patata
Cena	Revuelto de tofu de alcachofas y quinoa	Aperitivos variados Seitán con salsa de almendras	Bastones de apio y zanahoria Hummus de remolacha	Crema de verduras Tortilla vegana de patata	Endivias con cremoso de frutos secos Tempeh a la plancha	Parrillada de verduras Tofu salteado con pimentón y salsa de soja	Crema de calabaza y zanahoria con garbanzos crujientes especiados

*Recetas web

Desayunos

- Café con bebida vegetal o infusiones sin azúcares añadidos + postres vegetales sin azúcares añadidos, frutos secos, fruta de temporada, biscote integral con rodajas de tomate, hummus o aguacate

Ideas de aperitivos saludables:

- Palomitas de coliflor especiadas*
- Col lombarda con manzana y pasas
- Espárragos con tofunesa
- Brochetas de verduras
- Bastones de calabacín y berenjena al horno con parmesano vegano
- Champiñones rellenos
- Patés vegetales con crudités de verduras

Consejos

- Disfruta de los dulces navideños con cabeza, siendo consciente de su aporte calórico y poco interés nutricional.
- Haz un consumo moderado de alcohol y elige el agua como bebida de referencia y, en menor medida, refrescos zero o cerveza sin alcohol.
- No te saltes comidas para compensar, pero sí escoge alimentos y preparaciones más ligeros los días no festivos para evitar problemas digestivos.
- Incluye opciones de aperitivos, desayunos y meriendas más ligeros pero nutritivos a base de fruta de temporada, postres vegetales no azucarados, frutos secos, infusiones, etc.
- Los complementos alimenticios a base de probióticos, enzimas digestivas, aloe vera, jengibre, cúrcuma con pimienta, etc., ayudan a facilitar las digestiones y a evitar posibles molestias, como dolor o hinchazón abdominal.
- Sigue un estilo de vida activo. Aprovecha los ratos libres para salir a pasear en familia y alcanzar los 10.000 pasos diarios.

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista