

# Menú vegano

## para fortalecer el sistema inmunitario

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Ensalada de escarola, mandarinas y nueces  *Hamburguesa de lentejas con puré de boniato	Potaje de garbanzos con espinacas	Menestra de verduras con brócoli  Pita con seitán mechado	Espirales de espelta con sofrito casero y soja texturizada	Ensalada de kale, tomate, trigo sarraceno y pipas de calabaza  Tofu con limón y eneldo	*Salteado de garbanzos y hortalizas con crema de queso vegana	Ensalada de espinacas, granada y almendras tostadas  Alubias guisadas con verduras
Cena	Quinoa con salteado de calabacín y cebolla  Tempe al ajillo	Col lombarda con manzana y pasas  Tofu a las finas hierbas	Crema de calabaza  Guisantes salteados con zanahoria y cebolla	Ensalada de patata, tofu ahumado, tomate, pepinillos y aceitunas con veganesa	Sopa de verduras  Revuelto vegano de setas	Crema de verduras  Tempe de soja marinado a la plancha	*Sopa de miso con fideos integrales  Tortilla vegana de calabacín

\*Recetas web

### Desayunos

- Infusión de té verde con jengibre y limón + tostada con hummus y aguacate
- Postre de soja con \*granola casera de avena y avellanas (con sirope de agave)
- Pudín de chía con granada

### Merienda

- Kéfir de coco con frambuesas
- Almendras tostadas
- Naranja con canela

### Consejos

- Elige frutas y verduras de temporada ricas en vitamina C y otros antioxidantes como los cítricos, la granada, el brócoli, las coles, los frutos rojos, etc.
- Toma alimentos fermentados que aportan probióticos como kéfir y postres vegetales, kimchi, chucrut o miso. También favorecen la salud del sistema inmunitario las setas, el jengibre, el ajo y la cebolla, entre otros.
- Es importante la exposición solar, la práctica regular de actividad física, el buen descanso y el control del estrés.
- Por último, puedes recurrir a complementos alimenticios que te ayuden a aumentar las defensas y a disminuir la duración o el número de infecciones de garganta, catarros o resfriados. Los más relacionados son la equinácea, el propóleo, el reishi, las vitaminas D y C y el zinc.

**veritas**

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista