

Menú vegano

rico en calcio

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Alubias estofadas con verduras	*Fideos japoneses con tempe y verduras	*Alubias y col kale con miso	Arroz con espárragos verdes Seitán a la plancha marinado	Coliflor gratinada Lentejas con verduras	Garbanzos con calabaza, rúcula, zanahoria y almendras troceadas	Arroz basmati con brócoli, setas y seitán
Cena	Crema de verduras Tostada integral con escalivada y semillas de sésamo	*Crema de calabaza y zanahoria Tofu marinado a la plancha	Sopa de fideos Tortilla vegana de alcachofas	Ensalada de espinacas, tomate, quinoa y soja amarilla	*Espaguetis de calabacín con boloñesa vegana	Trinxat de col kale, patata y tofu ahumado	*Ñoquis veganos de calabaza, pesto y tomate con semillas de sésamo

*Recetas web

Desayunos

- Bebida de soja + tostadas con tahín y tomate
- Kéfir de almendra con muesli y frutos secos
- Pudín de chía con kiwi

Merienda

- Postre vegetal con fresas
- Almendras tostadas
- Uvas con queso semicurado

Consejos

- Disminuye el consumo de sal, ya que un exceso favorece la excreción de calcio por la orina.
- Exponte a la luz solar entre 15 y 20 minutos al día sin protección.
- Limita el consumo de cafeína o toma café descafeinado.
- Evita el consumo de alcohol y limita el de refrescos.
- Elige frutas y verduras de temporada para asegurar un mayor consumo de minerales y vitaminas.
- Prioriza alimentos ricos en calcio, como postres vegetales fermentados, tofu (cuajado con sales de calcio), brócoli y coliflor, almendras, vegetales de hoja verde, semillas de sésamo, soja o garbanzos, higos secos, entre otros.
- Por último, puedes recurrir a complementos alimenticios, como multivitamínicos o cápsulas de calcio, para asegurar las necesidades diarias de este mineral.

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista