

# Menú sin gluten flexitariano

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Ensalada de garbanzos con espinaca baby, zanahoria y queso feta	Arroz con setas salteadas Salmón a la naranja	Espaguetis sin gluten con soja texturizada y verduras salteadas	Tofu crujiente a la barbacoa y verduras	Gazpacho Pollo al limón con patatas	Huevos escalfados con pisto y arroz integral	Ensalada de pepino Merluza con patatas, pimiento y cebolla
Cena	Fideos de arroz con tofu, verduras y salsa de cacahuete	Vichyssoise con patata blanca y parmesano con topping de garbanzos crujientes	Revuelto de gambas y espárragos Tostada de pan integral sin gluten	Lubina al horno con tomate y coliflor gratinada	Bol de bulgur, tempe, berenjena y pimientos asados	Ensalada verde Hamburguesa de lentejas y zanahoria	Crema de verduras Tortilla de patatas y espinacas

\*Recetas web

## Desayunos

- Tostada sin gluten con rodajas de tomate y queso feta
- Yogur natural con fresas y muesli sin gluten
- *Porridge* de avena sin gluten con manzana y canela

## Merienda

- Anacardos tostados
- Kéfir con granola chai
- Fruta de temporada

## Consejos

- La dieta flexitariana se centra en alimentos de origen vegetal y un consumo ocasional de carne y productos de origen animal, dando prioridad a los huevos y al pescado.
- La base de la dieta son legumbres, frutas, verduras, semillas, frutos secos y cereales integrales sin gluten.
- Es importante priorizar el consumo de cereales integrales y evitar aquellos ricos en azúcares simples y harinas refinadas, al igual que los alimentos ultraprocesados.
- Es un estilo de vida flexible, se trata de encontrar qué es lo que mejor funciona para ti y tu propio equilibrio, combinando una alimentación saludable con un estilo de vida activo y un correcto descanso.

**veritas**

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista