

Menú vegano sin gluten

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--------|---|--|--|--|--|---|---|
| Comida | Espárragos trigueros a la plancha Seitán al horno con puré de patata | Ensalada de espinaca baby, tomate cherri, zanahoria, lentejas y queso vegetal de almendras | Salteado de verduras con quinoa Tofu en salsa de tomate | Espirales de garbanzos con salteado de pimientos y berenjena y salsa de soja | Ensalada de tomate Paella de verduras y tofu | Ensalada de alubias con melocotón y pesto de remolacha* | Gazpacho de cerezas* Tempe con patatas al horno |
| Cena | Salmorejo con garbanzos crujientes especiados y semillas de calabaza | Ensalada verde con maíz Seitán rebozado con harina de garbanzos y especias* | Gazpacho fresco Wraps sin gluten de tempe y verduras* | Revuelto vegano de calabacín y cebolla Crackers sin gluten | Ensalada de canónigos, tomate, aguacate, amaranto y soja texturizada | Hamburguesa vegetal con patatas y escalivada | Ensalada de temporada con albaricoque a la plancha* y lentejas (adaptación: sin burrata) |

*Recetas web

Desayunos

- Bebida vegetal con cereales de maíz tostados
- Tostada de pan de arroz y trigo sarraceno con tomate y aguacate
- Postre de soja con granola sin cereales*

Merienda

- Fruta de temporada
- Frutos secos
- Yogur de coco, chía y kéfir vegetal*

Consejos

- Consume una buena ración de vegetales (que represente al menos el 50% de la comida) 2 veces al día y entre 2 y 3 piezas de fruta.
- Elige frutas y verduras de temporada, como melocotón, albaricoques, nectarina, sandía, melón, calabacín, pimientos, berenjena, tomate u otros.
- Opta, siempre que sea posible, por cereales sin gluten en su versión integral.
- El agua debe ser la bebida de referencia, aunque también puedes optar por infusiones no azucaradas y, en menor cantidad, utilizar edulcorantes naturales.
- Es importante que limites el consumo de refrescos, alcohol, tabaco, golosinas, comida preparada (croquetas, nuggets, pizzas, etc.), bollería y pastelería, azúcar y derivados, etc.
- Sigue un estilo de vida activo: aprovecha las horas de menos sol para pasear o hacer deporte al aire libre al menos 3 veces por semana y da 10.000 pasos diarios.

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista