

# Menú vegano sin gluten

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Espárragos trigueros a la plancha Hamburguesa vegetal 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 Hummus de alubias y crema de cacahuete* con bastones de zanahoria	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