

# Menú vegano

## refrescante

|        | Lunes                                                       | Martes                                         | Miércoles                                                           | Jueves                                               | Viernes                                                     | Sábado                                                     | Domingo                                             |
|--------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Comida | Ensalada de pasta con dados de tofu, cebolla, tomate y maíz | Ensalada de garbanzos con nueces y melocotón   | Wok de seitán con zanahorias, pimientos y anacardos                 | Tofu ahumado con arroz integral y calabacín salteado | Hamburguesas de lentejas* con bastones de verduras al horno | Ensalada de lentejas, manzana, nueces y semillas de sésamo | Arroz basmati con tempe y pimientos asados          |
| Cena   | Gazpacho de sandía<br>Revuelto vegano de judías verdes      | Tempe marinado con zanahorias y patatas asadas | Quinoa con calabacín, berenjena, semillas de cáñamo y salsa de soja | Sopa de melón y coco* con garbanzos crujientes       | Ensalada de tomates, azukis, albaricoque y queso vegano     | Ensalada de pepino<br>Pita con seitán mechado*             | Salmorejo<br>Tortilla vegana de patatas y calabacín |

\*Recetas web

### Desayunos

- Yogur de soja con melocotón y muesli
- Tostada de pan integral con aguacate
- Gachas de avena con crema de cacahuete y ciruela

### Merienda

- Fruta de temporada
- Frutos secos
- Smoothie de mango y yogur de coco

### Consejos

- Asegura un consumo abundante de frutas y verduras de temporada como tomate, zanahoria y sandía, ya que son ricas en agua, vitamina C, betacarotenos y licopeno, nutrientes clave para favorecer la protección de la piel.
- Incluye legumbres en tu dieta, preparándolas en ensaladas o platos fríos, para aportar fibra y proteínas vegetales y mantener una digestión saludable.
- Asegúrate de estar bien hidratado: incorpora agua en todas tus comidas y lleva contigo una botella para tener siempre suficiente, porque es fundamental para evitar la deshidratación.
- Evita el consumo de alcohol y limita el de refrescos
- Reduce el consumo de alimentos procesados, fritos y azucarados y prioriza cereales integrales.
- Practica actividad física moderada y adaptada al clima de forma rutinaria, al menos 2 veces por semana.

# veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista

# Menú vegà refrescant

|        | Dilluns                                                                                                                       | Dimarts                                          | Dimecres                                                          | Dijous                                          | Divendres                                                   | Dissabte                                               | Diumenge                                             |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Dinars | Amanida de pasta amb daus de tofu, ceba, tomàquet i blat de moro                                                              | Amanida de cigrons amb nous i préssec            | Wok de seitan amb pastanagues, pebrots i anacards                 | Tofu fumat amb arròs integral i carbassó saltat | Hamburgueses de llenties* amb bastonets de verdures al forn | Amanida de llenties, poma, nous i llavors de sèsam     | Arròs basmati amb tempeh i pebrots al forn           |
| Sopars | Amanida de pasta amb daus de tofu, ceba, tomàquet i blat de moro<br>Gaspatxo de síndria<br><br>Remenat vegà de mongeta tendra | Tempeh marinat amb pastanagues i patates al forn | Quinoa amb carbassó, albergínia, llavors de cànem i salsa de soja | Sopa de meló i coco* amb cigrons cruixents      | Amanida de tomàquets, azukis, albercoc i formatge vegà      | Amanida de cogombre<br><br>Pita amb seitan entatxonat* | Salmorejo<br><br>Truita vegana de patates i carbassó |

\*Receptes web

## Esmorzars

- Iogurt de soja amb préssec i musli
- Torrada de pa integral amb alvocat
- Farinetes de civada amb crema de cacauet i pruna

## Idees d'aperitius saludables:

- Fruita de temporada
- Fruita seca
- Smoothie de mango i iogurt de coco

# veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.

## Consells

- Assegura't un consum abundant de fruites i de verdures de temporada com tomàquet, pastanaga i síndria, perquè són riques en aigua, vitamina C, betacarotens i licopè, nutrients clau per afavorir la protecció de la pell.
- Inclou llegums a la dieta i prepara'ls en amanides o plats freds per aportar-hi fibra i proteïnes vegetals i mantenir una digestió saludable.
- Assegura't d'estar ben hidratat: afegeix aigua a tots els àpats i porta'n una ampolla amb tu per tenir-ne sempre prou, perquè és fonamental per evitar la deshidratació.
- Evita el consum d'alcohol i limita el de refrescos.
- Redueix el consum d'aliments processats, fregits i ensucrats i prioritza els cereals integrals.
- Practica activitat física moderada i adaptada al clima de manera rutinària, almenys 2 cops per setmana.