



Menú vegano

Take away

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Burrito de tofu revuelto con tomates cherri y cebolla	Calabaza rellena de garbanzos y espelta*	Tofu marinado con arroz integral, pepino y aguacate	Quinoa salteada con verduras y taquitos de tempeh	Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Seitán encebollado con bulgur	Ensalada de lentejas con higos, remolacha, nueces y semillas de cáñamo	Ensalada verde Hamburguesa vegetal con patatas al ajillo
Cena	Ensalada de patata, alubias, tomate y judía verde	Tempeh con pimientos asados con guarnición de arroz basmati	Pizzas de berenjena exprés* Tostada de pan integral	Zoodles de calabacín con ajoblanco de anacardos* con queso vegano*	Sándwich de legumbres y alcaparras con salsa de yogur * versión vegana	Tortilla vegana de champiñones y puerro con guarnición de quinoa	Gazpacho Sándwich de tofu laminado, tomate, aguacate y veganesa

*Recetas web

Desayunos

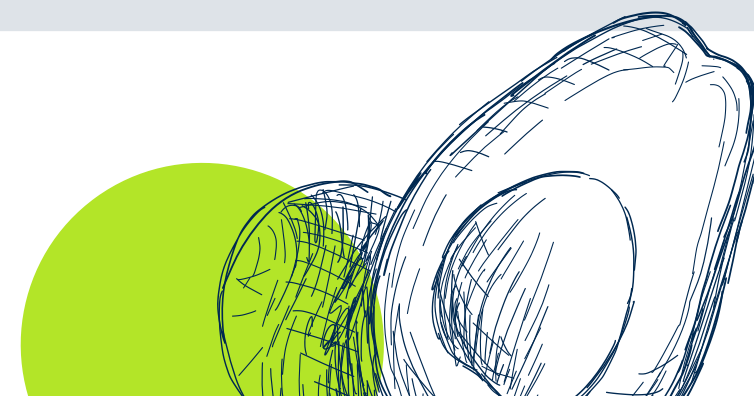
- Porridge de avena con manzana rallada y canela
- Pudín de chía con postre de soja y melocotón
- Tostada de pan de trigo sarraceno con embutido vegano

Merienda

- Kéfir de coco con muesli
- Frutos secos
- Fruta de temporada

Consejos

- Ten táperes preparados con comida casera saludable para facilitar el mantener una dieta equilibrada y evitar opciones rápidas menos saludables.
- Elige un táper con tapa hermética y que esté libre de posibles tóxicos como el BPA.
- Mantén la cadena de frío manteniendo el táper dentro de la nevera el máximo de tiempo posible antes de su consumo.
- Incluye una pieza de fruta como postre, ya sea cortada o entera, según la elección.
- En caso de consumir ensalada, los ingredientes húmedos deben ir colocados en el fondo y las hojas verdes arriba para conservar mejor la textura. Si es posible, el aliño debe llevarse aparte y añadirlo en el momento de la comida.
- Desplázate caminando siempre que puedas y realiza actividad física moderada de forma semanal.



veritas
Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista

Menú vegà

Take away

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Dinars	Burrito de tofu remenat amb cirerols i ceba	Carbassa farcida de cigrons i espelta*	Tofu marinat amb arròs integral, cogombre i alvocat	Quinoa saltada amb verdures i dauets de tempeh	Amanida de tomàquet, ceba i olives Seitan amb ceba amb búrgul	Amanida de llenties amb figues, remolatxa, nous i llavors de cànem	Amanida verda Hamburguesa vegetal amb patates amb allada
Sopars	Amanida de patata, seques, tomàquet i mongeta tendra	Tempeh amb pebrots al forn amb guarnició d'arròs basmati	Pizzes d'albergínies exprés* Torrada de pa integral	Zoodles de carbassó amb ajoblanco d'anacards* amb formatge vegà*	Sandvitx de llegums i tàperes amb salsa de iogurt* versió vegana	Truita vegana de xampinyons i porro amb guarnició de quinoa	Gaspaxo Sandvitx de tofu laminat, tomàquet, alvocat i veganesa

*Receptes web

Esmorzars

- Porridge de civada amb poma ratllada i canyella
- Púding de xia amb postres de soja i préssec
- Torrada de pa de fajol amb embotit vegà

Berenars

- Quefir de coco amb musli
- Fruita seca
- Fruita de temporada

Consells

- Prepara carmanyoles amb menjar casolà saludable per facilitar mantenir una dieta equilibrada i evitar opcions ràpides menys saludables.
- Tria una carmanyola amb tapa hermètica i que estigui lliure de possibles tòxics com el BPA.
- Mantingues la cadena de fred mantenint la carmanyola dins de la nevera el màxim de temps possible abans del seu consum.
- Inclou una peça de fruita com a postres, sigui tallada o sencera, segons l'elecció.
- En cas de consumir amanida, els ingredients humits han d'anar col·locats al fons i les fulles verdes a sobre per conservar millor la textura. Si és possible, l'amaniment s'ha de portar a banda i afegir-lo en el moment de menjar.
- Desplaça't caminant sempre que puguis i fes activitat física moderada setmanalment.

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista