



Menú vegano piel y pelo

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Ensalada de alubias con brotes, quinoa, granada y almendras	Arroz integral cremoso con lombarda y tofu*	Garbanzos estofados con verduras de temporada	Dhal con verduras y arroz basmati*	Ensalada con garbanzos crujientes, manzana, calabaza asada, bulgur, semillas y anacardos	Coles de Bruselas al horno Hamburguesa de legumbres con tiras de boniato asado	Espirales de lentejas con salteado de champiñones y cebolla
Cena	Berenjena a la parmesana con soja texturizada	Seitán marinado al horno con zanahoria y coliflor asada con salsa tahín	Revuelto vegano de setas y verduras con levadura nutricional Pan integral	Crema de puerro, calabacín y brócoli* Tempe marinado a la plancha	Sopa de verduras con fideos integrales, wakame y taquitos de tofu	Habitas salteadas con puerro y cebolleta Pan integral	Quinoa con espinacas y zanahoria Seitán salteado con salsa de soja

*Recetas web

Desayunos

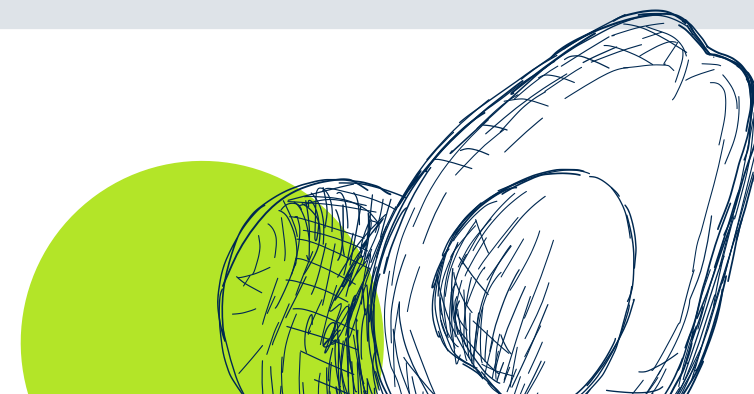
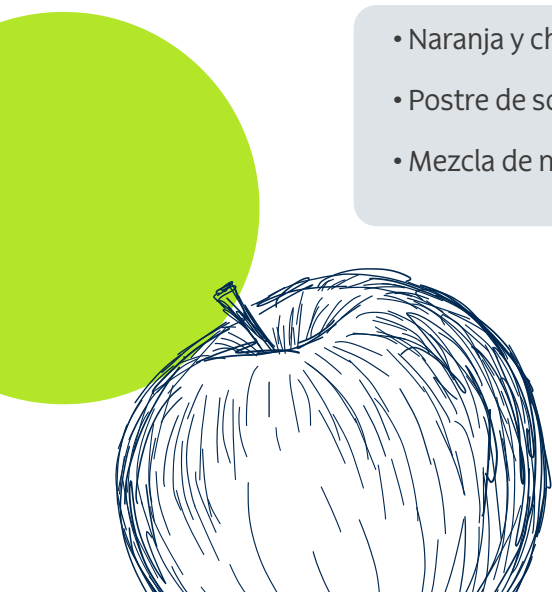
- Porridge con plátano, crema de almendras y semillas de lino
- Tostada de aguacate y semillas molidas
- Blinis veganos*

Merienda

- Naranja y chocolate negro
- Postre de soja con muesli y semillas de chía
- Mezcla de nueces

Consejos

- La alimentación y el estilo de vida influyen directamente en la salud de la piel y el pelo, ya que aportan nutrientes necesarios para su regeneración, hidratación y protección.
- Las vitaminas y minerales juegan un papel importante, y dentro de estos destacan el zinc (piñones, sésamo y semillas de girasol) y el hierro (soja, lentejas, sésamo, vegetales de hoja verde y frutos secos), vitaminas como la A y la C por ser antioxidantes (zanahoria, pimientos rojos, frutos rojos y espinacas) y el omega-3 (chía, lino y nueces).
- Es importante limitar el consumo de azúcares simples, como bollería, golosinas o refrescos, y el consumo de alcohol y tabaco.
- Las vitaminas del complejo B, sobre todo la biotina (B7), son fundamentales para la producción de queratina, proteína estructural que ayuda a reducir el quiebre y la fragilidad tanto de uñas como de pelo. Las podemos encontrar en cereales, legumbres y algunas frutas y verduras, como el plátano y el aguacate.
- La hidratación adecuada y el descanso son imprescindibles para mantener el brillo y elasticidad tanto del pelo como de las uñas.



veritas
Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista