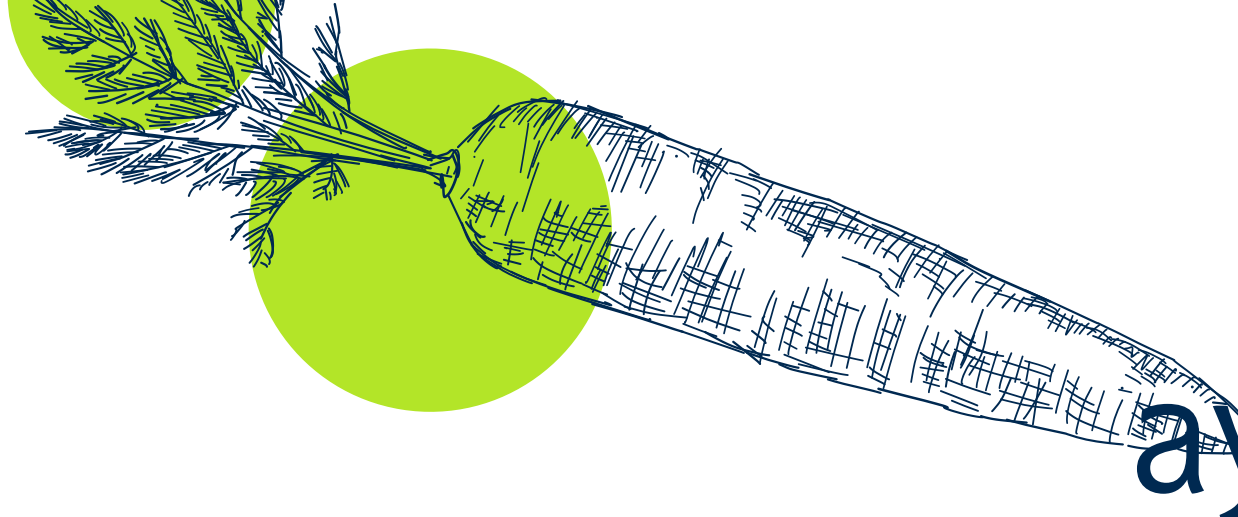
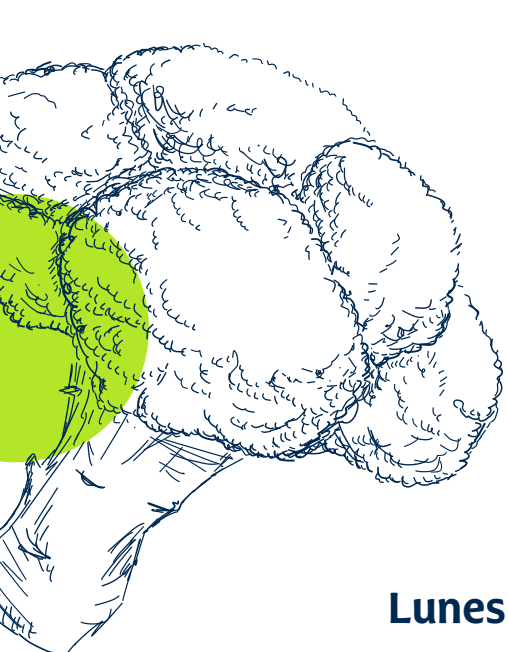




Menú vegano para un ayuno intermitente

Comida

Lunes

Crema de calabaza y quinoa
Seitán al horno con coles de Bruselas

Fruta

Martes

Lentejas guisadas con parmentier*

Fruta

Miércoles

Arroz integral con alcachofas y daditos de tofu salteados con salsa de soja

Fruta

Jueves

Crema de calabaza
Garbanzos con brócoli y patata al horno

Fruta

Viernes

Ensalada de brotes
Calabaza rellena de garbanzos y espelta*

Fruta

Sábado

Crema de puerros, calabacín y brócoli*
Estofado de seitán con patata y verduras

Fruta

Domingo

Ensalada de escarola, nueces y mandarina
Paella de verduras y tempeh

Fruta

Cena

Ensalada de granada y aguacate

Salteado de setas y espinacas con habitas

Ensalada de escarola, nueces y caqui

Revuelto vegano de calabacín y cebolla

Escalivada
Tempeh marinado con puré de boniato

Fruta

Sopa de fideos
Berenjenas rellenas con boloñesa de soja texturizada

Fruta

Salteado de tofu, brócoli, calabacín y puerro con guarnición de arroz basmati

Fruta

Ensalada de pasta con soja texturizada y queso de anacardos

Fruta

Sopa de verduras
Tortilla vegana de patata y calabacín

Fruta

*Recetas web

Entre horas

- Postre vegetal con fruta de temporada y semillas de chía
- Hummus o guacamole con palitos de verduras
- Edamame cocido con sal
- Batido de fruta, bebida vegetal y copos de avena
- Frutos secos

Consejos

- El ayuno intermitente es una práctica nutricional que consiste en concentrar las comidas dentro de un período específico del día, prolongando el tiempo sin ingerir alimentos durante la noche. El formato más común es el de 16 horas de ayuno y 8 horas de alimentación.
- Aunque el enfoque principal se centra más en CUÁNDO comer que en QUÉ comer, es importante llevar una dieta variada y equilibrada.
- Esta práctica se basa en que, durante el ayuno, el cuerpo deja de usar la glucosa como fuente principal de energía y comienza a utilizar las reservas de grasa.
- Se le atribuyen beneficios como la pérdida de peso, la mejora del perfil de las grasas (colesterol y triglicéridos) y una mejor digestión.
- Es importante que el ayuno intermitente se adapte a cada persona, considerando su estado de salud, estilo de vida, preferencias alimentarias y necesidades individuales.
- Un ejemplo de horario podría ser: comida a las 12-13 h, cena a las 19-20 h y, si fuera necesario, una pequeña ingesta entre ambas comidas dentro de la ventana de alimentación.

