



Menú vegano para un invierno especial

Comida

Lunes

Ensalada de brotes

Lentejas estofadas con zanahoria, puerro y calabaza

Martes

Brócoli al vapor con levadura de cerveza y semillas de sésamo

Garbanzos con boniato asado con granada, salsa de tahín y yogur*

Miércoles

Ensalada de pepino

Judías y col kale con miso*

Jueves

Ensalada verde

Estofado navideño de seitán*

Viernes

Ensalada de brotes, remolacha y naranja

Cuscús de trigo sarraceno con boniato*

Sábado

Ensalada de col lombarda y manzana

Seitán al horno con patatas panaderas

Domingo

Escalivada

Arroz con lentejas y verduras

Cena

Crema de calabacín y patata con semillas de calabaza

Tempe marinado a la plancha

Sopa de zanahoria, col y nabo con tofu y fideos

Calabaza asada

Hamburguesa de azukis con pan integral

Crema de calabaza con dados salteados de tofu ahumado

Quinoa con verduras y seitán a la plancha

Crema de verduras con picatostes

Revuelto de tofu con setas

Ensalada de pasta con soja texturizada y tofunesa

*Recetas web

Desayunos

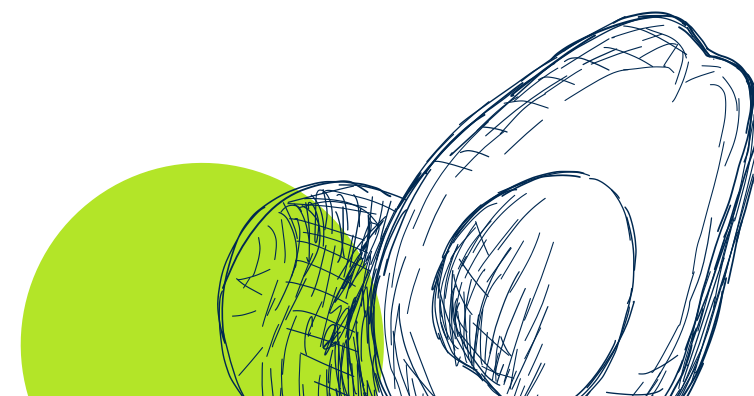
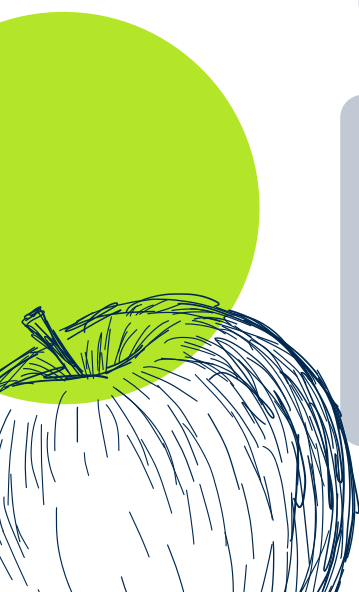
- Tostada de pan integral con crema de almendras, nueces y manzana
- Postre de soja con nueces y caqui
- Gachas de avena con pera, canela y chocolate negro

Meriendas

- Mandarina, kiwi o naranja
- Manzana asada con canela
- Frutos secos o fruta de temporada con crema de frutos secos

Consejos

- Procura que al menos la mitad de tu comida esté formada por vegetales. Las verduras —crudas, al vapor, al horno o en cremas— aportan color, saciedad y una gran cantidad de vitaminas y antioxidantes que refuerzan el sistema inmunitario en los meses fríos.
- Entre dos y tres piezas de fruta al día ayudan a mantener una buena hidratación y a cubrir las necesidades de fibra y micronutrientes.
- Elige pan, arroz o pasta en su versión integral. Aportan energía y conservan su fibra y minerales, esenciales para una buena digestión.
- Hidratarse es tan importante en invierno como en verano. Prioriza el agua como bebida principal y complementa con infusiones sin azúcar o con un toque de edulcorantes naturales.
- Apuesta por alimentos de temporada: boniato, calabaza, setas, coles, castañas, granadas o cítricos, entre otros.
- Limitar el consumo de refrescos, alcohol, bollería industrial y comida precocinada es clave para mantener una buena salud.
- Sigue un estilo de vida activo: aprovecha las horas de sol para pasear o practicar deporte al aire libre al menos 3 veces por semana y dar 10.000 pasos diarios.



veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista