

MENÚ

MENÚ VEGANO Y COMPLETO

Lunes

Comida

- Ensalada mesclum con manzana, apio y mix de semillas
- Canelones rellenos de tofu suave y espinacas con "bechamel" de tomate

Cena

- Crema de calabacín y puerro con nata de arroz y semillas de cáñamo
- Tortilla de patata y cebolla sin huevo (con harina de garbanzo)

Martes

Comida

- Ensalada de mijo, verduras y frutos secos
- Seitán con verduras y salsa de cerveza*

Cena

- Ensalada de azukis y cebada con verduras y aceitunas negras

Miércoles

Comida

- Hummus de garbanzos y remolacha con crudités y picos camperos
- Salchichas de tofu a las finas hierbas

Cena

- Quinoa de verduritas y semillas con aderezo de tamari y concentrado de manzana

Jueves

Comida

- Brócoli salteado con alga arame y piñones
- Lasaña vegana de plátano a la boloñesa*

Cena

- Crema de zanahoria "La Cuina"
- Rollitos de champiñón con ensalada

Viernes

Comida

- Espirales de pasta de lentejas rojas con pesto y queso vegano
- Pinchitos de tempeh, verduras y shiitake con salsa teriyaki y sésamo

Cena

- Falafel relleno de ensalada de col, germinados y yogur de soja en pan de pita integral

¿Y para desayunar?

- Fruta de temporada
- Blinis veganos*
- Bebida de cáñamo con algarroba soluble

¡Consejos!

- Organiza tu menú empezando por las proteínas (lentejas, garbanzos, tofu, seitán, tempeh, soja texturizada, etc.) y complétalo con verduras, cereales y tubérculos. Luego complementalo con semillas, frutas y frutos secos y condimentos.
- Recuerda que hay alimentos vegetales que nos aportan proteína completa (soja y derivados, quinoa, trigo sarraceno, semillas de cáñamo, etc.) y otros que deben complementarse por su deficiencia en aminoácidos (cereales + legumbres o frutos secos y semillas + legumbres)
- Si sigues una dieta vegana, no debes olvidar un aporte de vitamina B12 (en forma de suplemento). Controla también tus niveles de vitamina D, hierro, ácidos grasos omega-3 y calcio, que puedes encontrar en alimentos enriquecidos, remolacha o semillas de lino, chía, y sésamo, respectivamente.

¿Y a media mañana o para merendar?

- Tostadas multicereales con crema de cacahuetes y rodajitas de plátano
- Yogur de soja con frutas
- Té kukicha instantáneo