

CÓMO PREPARAR TUS COMIDAS
PARA TODA LA SEMANA

@MIREIA.FITOSPACE

1. HERVIR

- Cocina primero los alimentos que lleven más tiempo.



- Elige 2 fuentes de carbohidratos que provengan de cereales.
 - **EJEMPLO:** Mijo y Arroz integral



- Elige 2 fuentes de proteína vegetal
 - **EJEMPLO:** Tempeh de garbanzos y Lentejas



2. PELAR Y CORTAR

- Pela y corta todas las verduras.
- Lista de verduras para la semana:
2 berenjenas, 1 boniato, 1 brócoli, 5 calabacines, 1 calabaza, 2 cebollas, 1 manojo espárragos, 2 patatas, 1 pimiento, 2 puerros y 2 zanahorias.
- **Agrupa las verduras** para preparar:
 - **Verduras al horno:** berenjena, calabacín, calabaza, pimiento y zanahoría.
 - **Salteado de verduras:** berenjena, brócoli, calabacín, espárragos y puerro.
 - **Bravas al horno:** boniato y patata
 - **Cremas de verduras:**
 - Calabaza, cebolla y nueces.
 - Crema de calabacín y cebolla



3. HORNEAR

- Prepara 3 bandejas para horno:
 - 1) Las verduritas
 - 2) Las bravas.
 - 3) Pollo cortado en cuartos



- Cuando a las verduritas les queden 20 minutos; añade encima 3 lomos de Merluza.
- **NOTA:** No te olvides de añadir especies (comino, orégano, perejil, pimienta y sal) y AOVE.



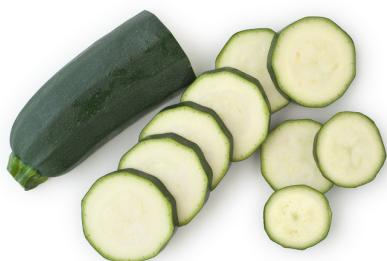
4. SALTEAR

- Pon en remojo soja texturizada
- Calienta 2 sartenes:
 - 1) Saltea el puerro
 - 2) Saltea la cebolla
- A la sarten del puerro añádele berenjena, brócoli, calabacín y espárragos. Ya tienes un salteado de verduras.
- Reserva una parte de la cebolla para las cremas de verduras.
- Ralla tomate y añádelo a la cebolla que has dejado. Sofríe y añade la soja texturizada.



5. TRITURAR

- Cocina al vapor el calabacín y la calabaza por separado. Puedes utilizar el microondas por ejemplo.



- En un vaso para batidora añade el calabacín, la cebolla, comino, sal, 2 cucharadas de AOVE y agua al gusto. Listo para triturar.



- Haz lo mismo para la calabaza pero además añádele un puñado de nueces, le dará un toque muy especial.



6. COMBINAR

- **BASE DE VERDURAS:** Llena la mitad del plato o tupper con verduras (verduritas al horno, salteado de verduras o cremas)
- **AÑADE CARBOHIDRATOS:** Incorpora 1/4 del plato o tupper con hidratos (mijo, arroz o bravas al horno)
- **COMPLETA CON PROTEÍNAS:** Incluye 1/4 del plato o tupper con proteínas (tempeh de garbanzos, lentejas, pollo, merluza, soja texturizada).
- **ALIÑA CON GRASAS SALUDABLES:** Decora con semillas de girasol, calabaza, sésamo y aceite de oliva virgen extra o aceite de coco.
- **AHORRA TIEMPO:** Cocina 1 día para toda la semana.



MENÚ EJEMPLO



- LUNES:

- **Comida:** Mijo con verduritas al horno y tempeh de garbanzos.
- **Cena:** Salteado de verduras con gambas al ajillo.

- MARTES

- **Comida:** Crema de calabacín y pollo con bravas al horno.
- **Cena:** Verduritas al horno con Merluza.

- MIÉRCOLES:

- **Comida:** Lentejas con arroz y salteado de verduras.
- **Cena:** Crema de calabaza y tortilla de espinacas.

- JUEVES:

- **Comida:** Mijo con boloñesa de soja texturizada.
- **Cena:** Crema de calabacín y pollo al horno.

- VIERNES:

- **Comida:** Arroz con salteado de verduras y bonito del norte en bote.
- **Cena:** Crema de calabaza y tortilla con sobras de verduras y bravas.



Gracias



Deseo que os haya gustado...



Dame amor,



Comenta,



Comparte,



Guarda.