



Dieta Semanal

LUNES

Desayuno Batido de leche de almendras con plátano, mantequilla y semillas de chía.

Comida Tofu marinado con salsa de soja y ajo. Arroz integral cocido con espinacas.

Cena Lentejas con tomate y cebolla. Ensalada de lechuga, espinacas, tomate y pepino.

MARTES

Desayuno Avena cocida con leche de almendras y plátano en rodajas.

Comida Quinoa con brócoli, zanahorias y champiñones salteados.

Cena Hamburguesa de legumbres, con pan integral y acompañada de vegetales.

MIÉRCOLES

Desayuno Tostadas de pan integral con aguacates y una pizca de sal y pimienta.

Comida Fideos de arroz, salteados con tofu, zanahorias en juliana y salsa de soja.

Cena Ensalada de garbanzos mezclados con tomate, pepino y pimiento.

JUEVES

Desayuno Batido de leche de almendras, proteína en polvo vegana y bayas mixtas.

Comida Burrito vegano rellenas de frijoles negros, aguacate y pico de gallo.

Cena Salteado de tempeh con brócoli, zanahorias y champiñones, en salsa de soja.

VIERNES

Desayuno Yogur vegano con granola y 1 cucharada de semillas de chía.

Comida Ensalada de quinoa con aguacate en cubos, tomates cherry y espinacas.

Cena Stir-fry de tofu con zanahorias, pimientos y cebolla, en salsa de soja y jengibre.

SÁBADO

Desayuno Tostadas de pan untadas con mantequilla de maní y rodajas plátano.

Comida Pasta integral con calabacín, brócoli y champiñones, salteadas en aceite y ajo.

Cena Curry de garbanzos con espinacas. Acompañado de arroz basmati cocido.

DOMINGO

Desayuno Tofu revuelto con pimientos, cebolla y espinacas.

Comida Ensalada de lentejas con pepino, tomate y zanahoria. Aliña con aceite.

Cena Sopa de zanahoria, apio y calabacín y legumbres como garbanzos o judías.