

# MENÚ VEGETARIANO (DEL 27 DE ENERO AL 2 DE FEBRERO 2020)



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	<a href="#">Porridge de avena con yogur</a>	Tostadas con AOVE y queso de Burgos	Yogur natural con <a href="#">granola casera</a>	<a href="#">Batido de fresas con galletas de chia y cacao</a>	<a href="#">Pan rápido de lino</a> con paté de lentejas	<a href="#">Crepes con champiñón y queso</a>	<a href="#">Yogur griego con crema de cacahuets</a>
Comida	<a href="#">Noodles de calabacín con champiñones y tortilla de coliflor</a>	Pasta integral con tofu y <a href="#">salsa carbonara de coliflor</a>	<a href="#">Arroz de coliflor y soja texturizada y salteado de verduras con bechamel de tahini</a>	<a href="#">Crema de berenjena, ricotta y albahaca y macarrones con brócoli y calabaza asada</a>	Ensalada Niçoise	<a href="#">Crema de coliflor con jengibre y minicanelones de calabacín rellenos de requesón y aceitunas</a>	Ensalada de lechuga y tomate y <a href="#">arroz al horno en calabaza</a>
Snack	Yogur natural con frutos secos	Fruta fresca	Fruta fresca	Frutos secos	Yogur natural con fruta fresca	Yogur natural	Galletas de chia y cacao
Cena	Crema de espárragos trigueros con champiñones y maíz y pizzetas de boniato	Espinacas catalana con lentejas y <a href="#">calabaza al ajillo con salsa de albahaca</a>	<a href="#">Garbanzos horneados con aguacate</a>	<a href="#">Guiso de seitán con verduras</a> y arroz integral	Huevos rotos con patatas al microondas y brócoli a la naranja	¡LIBRE! ;)	<a href="#">Revuelto de tofu con champiñones</a>

# MENÚ VEGETARIANO (DEL 27 DE ENERO AL 2 DE FEBRERO 2020)

## Cereales

- arroz
- arroz integral cocido 100 g.
- avena
- harina de avena 50 g.
- harina integral de centeno
- pan integral 60 g.
- pasta integral 175 g.

## Especias y aliños

- aceite de coco
- aceite de oliva virgen extra
- ajo en polvo
- albahaca
- canela
- cebolla en polvo
- cilantro
- comino
- cúrcuma
- curry
- extracto de vainilla
- hierbas provenzales
- jengibre
- levadura nutricional
- miso
- nuez moscada
- orégano
- perejil
- pimentón
- pimienta
- pimiento choricero
- ralladura de naranja
- sal
- salsa de soja
- tahini

## Frutas

- aguacate 1
- coco rallado
- dátil 7.5 g.
- fresa 250 g.
- fruta 3 pieza
- fruta deshidratada 10 g.
- limón 1
- plátano 3

## Frutos secos y semillas

- crema de cacahuete
- mantequilla de almendra 50 g.
- nueces 35 g.
- pasas 20 g.
- piñones 20 g.
- semillas de chía 25 g.
- semillas de lino 50 g.

## Huevos

- huevo 7

## Lácteos y bebidas vegetales

- bebida de almendra 50 ml.
- bebida de soja 80 ml.
- crème fraîche 50 g.
- leche 375 ml.
- queso crema 50 g.
- queso fresco de Burgos 60 g.
- queso mozzarella 50 g.
- queso ricotta 25 g.
- requesón 35 g.
- yogur griego 1
- yogur natural 4

# MENÚ VEGETARIANO (DEL 27 DE ENERO AL 2 DE FEBRERO 2020)

## Legumbres

- garbanzo cocido 240 g.
- harina de garbanzo 40 g.
- lenteja cocida 125 g.
- soja texturizada 70 g.
- tofu 225 g.

## Otros

- aceituna
- alcaparras 15 g.
- cacao puro
- caldo de verduras 85 ml.
- chocolate 85%
- leche de coco 100 ml.
- levadura química
- maíz dulce 85 g.
- salsa de tomate 20 g.
- zumo de naranja 30 ml.

## Proteínas

- proteína whey 25 g.
- seitán 125 g.

## Verduras, hortalizas y tubérculos

- ajo 50 g.
- berenjena 100 g.
- boniato 150 g.
- brócoli 550 g.
- calabacín 235 g.
- calabaza 1125 g.
- cebolla 535 g.
- cebolla roja 20 g.
- cebollino
- champiñón 610 g.
- coliflor 390 g.
- espárrago triguero 125 g.
- espinaca 250 g.
- judías verdes 60 g.
- lechuga 200 g.
- patata 547 g.
- pepino 100 g.
- puerro 50 g.
- seta 25 g.
- tomate 225 g.
- tomate cherry 55 g.
- zanahoria 295 g.

**NOTA:** En algunos productos no se especifican cantidades porque suelen ser los típicos que podemos tener en la despensa o nevera, como frutos secos, aceites, especias, congelados y algunas verduras como ajo, tomates secos, etc.

Algunas recetas utilizan distintos tipos de bebidas vegetales. Por practicidad y ahorro utiliza la misma en todas, el sabor de la receta no debería variar mucho.

### Batch cooking

Como cada semana, te recomendamos que gestionas tu tiempo en cocina de forma que con el mínimo esfuerzo tengas listo el mayor número de comidas posible.

Para ello, te recomendamos que empieces preparando todos los ingredientes que vayas a necesitar y que peles y cortes las verduras.

El domingo puedes aprovechar y dejar hechas las galletas de chía y cacao y la granola. Prepara también el porridge que desayunarás el lunes.

Otras preparaciones que puedes dejar listas son la crema de espárragos, la salsa carbonara de coliflor, las espinacas catalana con lentejas y la salsa de albahaca.

Y ya que encendiste el horno para hacer las galletas, ¿qué tal si asas la calabaza?

Si tienes tiempo y espacio en tu frigorífico y congelador, puedes adelantar más cosas para la semana. Si no es así con esto ya tienes prácticamente solucionadas las comidas y cenas hasta el miércoles.

El miércoles saca otro ratito y prepara el batido del desayuno del jueves, podrías hacerlo el jueves ya que es un momentito, pero así no haces ruido si te levantas temprano ;)

Aprovecha y haz también la crema de berenjena y la de coliflor, el paté de lentejas, el brócoli y la calabaza para los macarrones, el guiso de seitán y el brócoli a la naranja.

Y el pan de lino del desayuno del viernes es muy rápido de hacer, pero si por la mañana no te levantas con ganas o



## MENÚ VEGETARIANO (DEL 27 DE ENERO AL 2 DE FEBRERO 2020)

tiempo de prepararlo también puedes dejártelo listo el día de antes.

Con esta organización, aprovechando para cocinar al máximo 1 o 2 días puedes dedicar los ratitos libres que tengas el resto de días para practicar algún deporte, pasear, quedar con tu gente...

### **iRecuerda!**

Si sigues una alimentación vegetariana estricta, vegana o incluso si incluyes huevos o lácteos, recuerda tomar tu **suplemento de vitamina B12**. Las recomendaciones oficiales aconsejan **2.000 microgramos de cianocobalamina sublingual** a la semana. Puedes hacerlo

en dos tomas semanales de 1.000 mcg o bien en una única dosis.

Otra pauta que podemos incluir en nuestro día a día es exponernos al sol, más en esta época del año en la que las horas de sol disminuyen y el contacto con nuestra piel es menor. Esto es esencial para la producción de vitamina D. En caso de que adviertas de un déficit de esta vitamina, [consulta a un dietista-nutricionista](#).