

MENÚ VEGETARIANO SENCILLO (DEL 8 AL 15 DE MARZO 2020)



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Porridge de avena con queso y cebollino	Yogur con coco y frutos del bosque	Tostada de yogur con arándanos	Batido de espinacas con aguacate	Calabaza con queso fresco batido	Galletas de avena y plátano	Mugcake de calabaza y fruta fresca
Comida	Ensalada templada de lentejas en endivias salteadas	Macarrones con salsa de queso y tofu a la plancha con berenjena	Ensalada templada de lentejas en endivias salteadas	Cuscús salteado con seitán, setas y verduras	Hamburguesa de alubia blanca con champiñones	Hummus de piquillo y salteado de trigueros con patatas a la plancha	Comida Temática Crema de coliflor con picatostes y pimientos rellenos de atún vegano
Cena	Revuelto de alcachofas y quinoa con verduras	Seitán con pimientos y tomate	Quinoa con verduras y tofu a la plancha	Paté de alubia roja y huevos a la plancha con champiñones	Tofu con salsa de tomate	Cena Temática Sopa mexicana y tacos de soja	Tortilla de calabacín y hierbas provenzales con arroz integral con lentejas

MENÚ VEGETARIANO SENCILLO (DEL 8 AL 15 DE MARZO 2020)

Cereales

- arroz integral cocido 125 g.
- avena 70 g.
- copos de avena 30 g.
- cuscús integral 50 g.
- harina de avena 30 g.
- pan integral 100 g.
- pasta integral 50 g.
- quinoa cocida 100 g.

Especias y aliños

- aceite de oliva virgen extra
- ajo en polvo
- canela
- cilantro
- comino
- cúrcuma
- hierbas provenzales
- jengibre
- nuez moscada
- orégano
- pimentón dulce
- pimentón picante
- pimienta
- sal
- salsa de soja
- [sazonador sabor "pollo"](#)
- tomillo
- vinagre

Frutas

- aguacate 1
- arándano 20 g.
- coco rallado 15 g.

- dátil 15 g.
- fruta 1 pieza
- frutos del bosque 100 g.
- lima 1
- plátano 2

Frutos secos y semillas

- anacardo
- nueces
- pasas
- semillas de sésamo

Huevos

- huevo 8

Lácteos y bebidas vegetales

- bebida de coco y arroz 200 ml.
- bebida vegetal 50 ml.
- leche 215 ml.
- mantequilla 10 g.
- queso 30 g.
- queso fresco batido 125 g.
- queso mozzarella 20 g.
- queso parmesano 30 g.
- yogur natural 3

Legumbres

- alubia cocida 250 g.
- garbanzo cocido 150 g.
- lenteja cocida 350 g.
- soja texturizada 100 g.
- tofu 600 g.

MENÚ VEGETARIANO SENCILLO (DEL 8 AL 15 DE MARZO 2020)

Otros

- alga nori
- chocolate
- maíz dulce 40 g.
- tomate triturado 175 g.
- tortillas integrales 3
- zumo de limón

Proteínas

- proteína whey 45 g. (opcional)
- seitán 200 g.

Verduras, hortalizas y tubérculos

- ajo 25 g.
- alcachofa 125 g.
- berenjena 200 g.
- calabacín 150 g.
- calabaza 330 g.
- cebolla 645 g.
- cebollino 25 g.
- champiñón 500 g.
- coliflor 200 g.
- endivia 200 g.
- espárrago triguero 175 g.
- espinaca 50 g.
- lechuga 100 g.
- [patata asada](#) 75 g.
- pimiento rojo 400 g.
- pimiento verde 325 g.
- pimientos del piquillo 30 g.
- puerro 140 g.
- seta 50 g.
- tomate 185 g.
- zanahoria 40 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 o quesos. Por practicidad y ahorro puedes utilizar la misma variedad en todas, el sabor de la receta no debería variar mucho.

Batch cooking

Seguimos con nuestra propuesta de menús ricos, variados y saludables para toda la familia.

Esta semana la cena temática la hemos dedicado a la cocina mexicana y para la comida tradicional seguimos por la zona norte... ¿te apetece probar la cocina de algún lugar en concreto? ¿o quieres aprender a hacer algún plato



MENÚ VEGETARIANO SENCILLO (DEL 8 AL 15 DE MARZO 2020)

tradicional que aún no hemos propuesto? Escríbenos, estaremos encantadas de leer tus sugerencias ;)

Como podrás observar, en el menú que te proponemos esta semana tenemos algunas comidas con varios platos, un primero y un segundo que puedes ponerte a la vez encima de la mesa u optar primero por el que más vegetales contiene. Recuerda que no hay que elegir uno u otro, incluso en algunas preparaciones podrás ponértelo todo en el mismo plato y hacer un "plato combinado" muy completo.

Recuerda que te recomendamos que el domingo y el miércoles o jueves, es decir, dos días por semana, saques un rato para cocinar y luego mantener las preparaciones en el refrigerador.

Una vez más, nuestro consejo es que puedas avanzar ciertas preparaciones en la cocina cualquier día que tengas más tiempo, para que durante el resto de días de la semana te sea más fácil elaborar los platos.

Dejar listas estas preparaciones te llevará alrededor de 1 hora o 1:30 cada día, dependiendo también de las raciones que tengas que dejar listas y de la práctica que tengas en cocina.

Así pues, ¡comenzamos!

El **domingo**:

- Deja listo el **porridge** para el desayuno.
- Cuece la **pasta** y la **quinoa** que vayas a necesitar.
- Haz el **seitán con pimientos**.
- Y si quieres también puedes dejar preparadas las **verduras** que vayas a necesitar. Para las guarniciones y preparados te proponemos [esta receta](#) que te ahorrará algo de tiempo en el día a día. Las **alcachofas** simplemente déjalas ya salteadas.

MENÚ VEGETARIANO SENCILLO (DEL 8 AL 15 DE MARZO 2020)



El **miércoles por la tarde** o el jueves por la mañana es el otro momento que te proponemos para avanzar en cocina.

- Haz las **galletas**.
- Prepara el **paté de alubias rojas**.
- Deja hechas y formadas las **hamburguesas de alubia blanca**.
- Haz el **tofu con salsa de tomate** o déjate lista solamente la salsa, como prefieras..
- Cuece el **cuscús**.
- Asa los **pimientos para rellenar** y las **patatas** que vayas a necesitar siguiendo [esta receta](#).

Con esta organización verás que comer sano, rico y variado día a día es más fácil y rápido de lo que podías imaginar.

Como siempre te recordamos, la alimentación y el ejercicio son complementarios para tener una vida saludable. Así que no te olvides de mantenerte activa y planea actividades al aire libre.

Esperamos que disfrutes de la semana y ya sabes que si tienes alguna duda técnica o nutricional puedes contactar con nosotras.

¡Recuerda!

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



MENÚ VEGETARIANO SENCILLO (DEL 8 AL 15 DE MARZO 2020)

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.](#)