

# MENÚ VEGETARIANO (DEL 15 AL 21 DE JUNIO 2020)



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	<a href="#">Porridge de avena con fresas y mandarina</a>	<a href="#">Yogur con plátano y arándanos</a>	<a href="#">Tostadas de hummus y zanahoria</a>	Tostadas con queso fresco y <a href="#">compota de manzana y canela</a>	<a href="#">Huevos revueltos con fruta</a>	Smoothie de frutos rojos	Porridge de avena con queso de cabra
Comida	<a href="#">Ensalada templada de lentejas y endivias salteadas</a> y tofu al ajillo	Fideos chinos con salteado de verduras y tofu	<a href="#">Sopa de verduras con garbanzos</a> y soja estilo griego y <a href="#">patatas gajo</a>	Ensalada templada de espárragos y arroz con verduras y tofu	<a href="#">Hamburguesa de alubia blanca con verduras a la papillote</a>	Seitán con sandía a la plancha y ensalada	Comida Temática  Salmorejo de sandía y tomate y tofu a la plancha con ensalada de remolacha
Snack	Yogur natural	<a href="#">Macedonia</a> con queso fresco batido	Fruta fresca	Frutos secos con yogur natural	Yogur natural	Gelo di melone	Helado de yogur con fruta
Cena	Ensalada y soja con salsa de mostaza	<a href="#">Quinoa con verduras y revuelto de alcachofas</a>	<a href="#">Pescado vegano básico</a> con <a href="#">salsa rosa</a> y <a href="#">calabacín a la plancha</a>	<a href="#">Paté de alubias rojas</a> y <a href="#">huevos a la plancha</a> con <a href="#">champiñones</a>	<a href="#">Ensalada mixta y tofu con salsa de tomate</a>	Cena Temática  Ensalada con melocotón y mini pizzas con soja	<a href="#">Tortilla de calabacín y hierbas provenzales</a> y crema fría de lentejas

# MENÚ VEGETARIANO (DEL 15 AL 21 DE JUNIO 2020)



## Cereales

- almidón de maíz 10 g.
- arroz integral cocido 100 g.
- avena 140 g.
- espaguetis integrales 50 g.
- harina integral 100 g.
- pan integral 140 g.
- quinoa cocida 50 g.

## Especias y aliños

- aceite de oliva virgen extra
- ajo en polvo
- canela
- comino
- cúrcuma
- eneldo
- hierbabuena fresca
- hierbas provenzales
- jengibre
- mostaza
- orégano
- perejil
- pimentón dulce
- pimentón picante
- pimienta
- ralladura de limón
- sal yodada
- salsa de soja
- sazonador sabor "pollo"
- tomillo
- vinagre
- vinagre de manzana

## Frutas

- aguacate 1
- arándano 110 g.
- frambuesa 10 g.
- fresa 165 g.
- fruta 2 pieza
- frutos rojos 150 g.
- lima 1
- mandarina 2
- manzana 2
- melocotón 1
- plátano 2
- sandía 330 g.

## Frutos secos y semillas

- anacardo
- avellana
- nueces
- semillas de sésamo

## Huevos

- huevo 10

# MENÚ VEGETARIANO (DEL 15 AL 21 DE JUNIO 2020)

## Lácteos y bebidas vegetales

- bebida vegetal 200 ml.
- leche 100 ml.
- mantequilla
- queso azul 10 g.
- queso de cabra 30 g.
- queso fresco batido 200 g.
- queso fresco de Burgos 60 g.
- queso mozzarella 40 g.
- yogur de soja 2
- yogur griego 2
- yogur natural 6

## Legumbres

- alubia cocida 450 g.
- garbanzo cocido 75 g.
- lenteja cocida 400 g.
- soja texturizada 175 g.
- tofu 1200 g.

## Otros

- alcaparra 5 g.
- alga nori 2 g.
- caldo de verdura 250 ml.
- chocolate 99%
- hummus de garbanzos 80 g.
- levadura de panadería

- maíz dulce 25 g.
- tomate triturado 85 g.
- zumo de limón

## Proteínas

- seitán 150 g.

## Verduras, hortalizas y tubérculos

- ajo 35 g.
- alcachofa 125 g.
- calabacín 400 g.
- cebolla 630 g.
- cebollino 25 g.
- champiñón 250 g.
- endivia 100 g.
- espárrago 100 g.
- lechuga 300 g.
- patata asada 175 g.
- pepinillo 10 g.
- pimiento rojo 135 g.
- pimiento verde 135 g.
- puerro 220 g.
- remolacha cocida 125 g.
- tomate 600 g.
- tomate cherry 100 g.
- zanahoria 210 g.

## MENÚ VEGETARIANO (DEL 15 AL 21 DE JUNIO 2020)



**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 siempre vamos a tratar de ajustar los tiempos para que te sea muy cómodo el menú y te sientas segura y motivada.

Puedes adaptar el menú a tus gustos y necesidades o a los de tu familia. Los tips que te aportamos te serán de mucha ayuda.

¡Esta semana la **cena temática** te va a encantar! Se trata de dos clásicos de la cocina italiana, sin duda una gastronomía

muy cercana y que nos encanta. Además incluiremos, como snack, un dulce típico italiano que te va a encantar.

Para la **comida tradicional** te traemos un riquísimo salmorejo de sandía y tofu con ensalada de remolacha, como verás es un plato tradicional versionado. Es una receta deliciosa y seguro que te encantará.

¿Te apetece probar la cocina de algún lugar en concreto? ¿o quieres aprender a hacer algún plato tradicional que aún no hemos propuesto? [Escribenos](#), estaremos encantadas de leer tus sugerencias ;)

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

**Te recomendamos que el domingo y el miércoles o jueves**, es decir, dos días por semana, **saques un rato para**

# MENÚ VEGETARIANO (DEL 15 AL 21 DE JUNIO 2020)



**cocinar** y luego mantener las preparaciones en el refrigerador.

Si solamente puedes cocinar el sábado o el domingo, recuerda que puedes congelar la comida de algunos días.

Si tienes dudas sobre si puedes congelar algún plato, [¡pregúntanos!](#) ¡Estaremos encantadas de ayudarte!

Lo ideal 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.

Ten en cuenta que si sigues nuestro batchcooking, el resto de días de la semana te será 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** del lunes (5 minutos).
- Prepara el **hummus** (10 minutos).
- Corta la **macedonia** y déjala en un recipiente hermético para que no se oxiden las frutas (10 minutos)
- Cuece la **pasta** que vayas a necesitar (12 minutos).
- Prepara las **verduras** que van con la quinoa (12 minutos).

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

- Lo primero de todo sería dejar preparadas las recetas que van al horno. Empieza cortando y preparando las **verduras** que necesitas para los platos y guarniciones de la semana.

## MENÚ VEGETARIANO (DEL 15 AL 21 DE JUNIO 2020)



- Te proponemos [esta receta](#) que te ahorrará algo de tiempo en el día a día (1 hora en el horno que puedes aprovechar para ir haciendo otras cosas).
- O también puedes optar por saltear verduras congeladas o utilizar las verduras que venden en los supermercados ya cortadas y listas para cocinar en apenas 7 minutos en el microondas. Lo que mejor se adapte a tu tiempo disponible y necesidades.
- Prepara el **paté de alubias rojas** (5 minutos).
- Asa las **patatas** que vayas a necesitar, te proponemos esta [receta](#) (35 minutos)
- Prepara la **compota de manzana** (30 minutos).
- Da forma a las **hamburguesas de alubias blancas y verduras** (10 minutos).

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 planificar un ratito al día para hacer ejercicio, además te ayudará a controlar ese hambre emocional o antojo por caprichos ;)

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

## MENÚ VEGETARIANO (DEL 15 AL 21 DE JUNIO 2020)



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, ahora con el calor debemos exponernos en las primeras horas de la mañana y últimas de la tarde puesto que el sol incide más. El sol es esencial para la producción de vitamina D. En caso de que adviertas de un déficit de esta vitamina, [consulta a un dietista-nutricionista](#).