

MENÚ

RECETAS FÁCILES Y RÁPIDAS

Lunes

Comida

- Crema de champiñones con bebida de soja*
- Hamburguesa de seitán con verduras y cuscús

Cena

- Rollitos de espinacas con queso
- Boniato con huevo al horno

Martes

Comida

- Arroz, quinoa y lentejas con verduras
- Brocheta de pollo con salsa teriyaki y semillas de sésamo

Cena

- Sopa de pollo con fideos
- Lubina al vapor con hinojo, limón y almendras

Miércoles

Comida

- Ensalada mesclum con nueces, manzana y uvas pasas
- Macarrones con tempeh*

Cena

- Caldo de verduras
- Hummus de berenjena asada con picos camperos

Jueves

Comida

- Guisantes y zanahoria rehogados con ajo
- Tofu con pisto

Cena

- Ensalada con germinados, granada y queso fresco
- Buñuelos de bacalao con chips de kale

Viernes

Comida

- Risotto con azukis*
- Guiso de ternera con verduras

Cena

- Pizza de brócoli y tomates cherry*

¿Y para desayunar?

- Zumo de granada
- Café o té con leche, o bebida de arroz con calcio
- Pan de cereales con aceite, tomate y aguacate

¡Consejos!

- Cuando confeccionemos nuestro menú semanal, el objetivo será incorporar todos los grupos de alimentos en nuestra dieta. Con estos vamos a elaborar platos sencillos y sabrosos, incorporando alimentos ecológicos y de temporada.
- Las recomendaciones de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) en cuanto al reparto de raciones de alimentos son: de 4 a 6 raciones de carbohidratos complejos (cereales integrales, pan, patata, pasta) + 2 raciones de verduras y hortalizas y 3 raciones de verduras y frutas (5 al día) + 2 a 4 raciones de productos ricos en calcio (como leche, yogur, queso) o alimentos ricos en este mineral* (algas, sésamo, almendras, bebidas vegetales enriquecidas, brócoli, etc.) + 2 a 4 raciones de alimentos proteicos (carne, pescado, huevos, tofu, tempeh, legumbres y frutos secos) y finalmente, de 3 a 5 raciones de grasas saludables (preferentemente aceite de oliva virgen extra).
- ¿Y qué hay de los "extras"? Dejaremos dulces, carnes grasas, embutidos y alimentos procesados para consumo ocasional.

* Aportación personal.

¿Y a media mañana o para merendar?

- Yogur o kéfir con miel y una pieza de fruta de temporada
- Un puñado de frutos secos o una barrita de cereales y fruta desecada

