

MENÚ

VEGANO Y DE TUPPER

Lunes

Comida

- Bol de garbanzos tostados y bulgur con kale, aguacate, cebolla y nueces

Cena

- Arroz basmati con brócoli y espárragos
- Tempeh de soja rebozado

Martes

Comida

- Zoodles de calabacín con boloñesa vegana

Cena

- Crema de calabaza y chía
- Patatas al horno rellenas de seitán y quinoa con cheddar vegano y orégano

Miércoles

Comida

- Veggie rolls con salsa de cacahuete y arroz basmati

Cena

- Hummus de garbanzos con palitos de quinoa y chía
- Revuelto de tofu con tomates cherry

Jueves

Comida

- Lasaña vegetal de plátano a la boloñesa

Cena

- Crema de lenteja roja y quinoa
- Pinchos de tortilla de patata y cebolla sin huevo y pimienta asado

Viernes

Comida

- Paella vegetal de quinoa con verduras y semillas de calabaza

Cena

- Ensalada caprese vegana
- Pizza vegetal con gruyer vegano y rodajitas de tofu (tipo embutido)

Para desayunar:

- Zumo de manzana fuji
- Pan de kamut con mousse vegetal
- Café con bebida de cáñamo

Consejos

- Con este menú tienes la posibilidad de hacer un plato único para tomar en bol o llevarte de tupper al mediodía y complementarlo con recetas sencillas para la cena. Algunos los encontrarás en nuestras tiendas, ¡listos para tomar!
- Combinar legumbres con cereales integrales y semillas a lo largo del día te ayudará a obtener proteínas de alto valor biológico. Algunas legumbres, como el garbanzo o la soja (tofu, tempeh), así como cereales como la quinoa, contienen proteína completa.
- Las semillas oleaginosas como el lino, la chía y las nueces son una buena fuente natural de ácidos grasos esenciales omega-3; incorpóralos a diario en tu alimentación para cuidar tu mente y tu corazón.
- Es interesante complementar tus comidas con levadura nutricional. De este modo, añades vitaminas del grupo B y minerales como el cromo y el zinc, que benefician la piel, el sistema nervioso y regulan los picos de azúcar.

A media mañana o para merendar

Bol de yogur de soja con frutos secos activados, fruta de temporada y semillas de lino molido



* Descarga la receta en nuestra web