

# MENÚ

## BÁSICOS SALUDABLES

### Lunes

#### Comida

- Polenta con verduras y garbanos\*\*
- Hamburguesa de seitán con verduras

#### Cena

- Guiso de verduras de raíz\*
- Gambitas salteadas con ajo y cilantro

### Martes

#### Comida

- Crema de calabaza con quinoa
- Lubina al horno con verduritas

#### Cena

- Ensalada de trigo sarraceno con rúcula, tomate y tofu blando

### Miércoles

#### Comida

- Macarrones con tempeh\*

#### Cena

- Ensalada de lentejas con vinagreta\*
- Revuelto de puerros y setas de temporada

### Jueves

#### Comida

- Crema de alubias con caldo de ave
- Mejillones al vapor con vino blanco

#### Cena

- Gratinado de berenjenas con seitán y mijo

### Viernes

#### Comida

- Arroz integral a la cazuela con conejo y col

#### Cena

- Pizza de masa de espelta con verduras, jamón y mozzarella

### ¡Consejos!

- Los cereales y pseudocereales son una fuente de energía básica en la dieta porque aportan mucho más que carbohidratos (fibra, compuestos antioxidantes, proteínas y vitaminas E y del grupo B). No pueden faltar en tu despensa: arroz integral, espelta, quinoa, mijo, trigo sarraceno, polenta de maíz, cebada y los derivados del trigo como cuscús y bulgur.
- Combinados con las legumbres, los cereales y las semillas obtendrás platos deliciosos y texturas diferentes que, además, contienen proteína completa.
- Antes de cocinar los granos enteros y las legumbres lávalos bien o déjalos en remojo con agua unas horas para que desprendan los antinutrientes que dificultan su aprovechamiento –como el ácido fítico o las saponinas– y recuerda que hervir las legumbres con una tira de alga kombu porque las ablanda y las hace más digeribles.
- En tus platos no pueden faltar nunca las verduras y hortalizas de temporada: en otoño puedes disfrutar de coles y brócoli, espinacas, puerro, boniatos, berenjenas, raíces, calabaza o lechuga. Mantienen sus nutrientes porque están en su mejor momento.

### ¿Y para desayunar?

- Compota de manzana con canela
- Crema de cebada con leche de arroz, vainilla y piel de naranja
- Café con leche de avena

### ¿Y a media mañana o para merendar?

- Dulce de amazake con fruta de temporada y uvas pasas
- Genmaicha (té verde de arroz tostado)



\* Descárgate la receta en nuestra web: <http://www.veritas.es/recetas-consejos>

\*\* Técnicas de cocina: <https://www.veritas.es/category/video-recetas/tecnicas-de-cocina/>