

# MENÚ

ligero para el verano 

## Lunes

### Comida

Ensalada caprese vegana.  
Huevos al plato.

### Cena

Crema de piquillos y berenjenas.  
Pizza con base de coliflor.

## Martes

### Comida

Ensalada fácil de rúcula.  
Espaguetis de calabacín con boloñesa vegana.

### Cena

Crema de puerro, calabacín y brócoli.  
Dorada en sopa de miso.

## Miércoles

### Comida

Ensalada de fresas con sal de hierbas.  
Noodles con pollo y verduras.

### Cena

Ensalada oriental de pepino.  
Sopa minestrone de verduras y judías.

## Jueves

### Comida

Ensalada de espárragos trigueros.  
Wraps sin gluten de tempeh y verduras.

### Cena

Revuelto de brócoli con aguacate.  
Lubina al horno con semillas.

## Viernes

### Comida

Sopa detox.  
Tortilla de verduras.

### Cena

Paté de aguacate con crudités.  
Ensalada de alubias con melocotón y pesto de remolacha.

## Desayuno

Natillas de cerezas.  
Brownie de garbanzos.

## Merienda

Parfait de compota de pera.  
Pudin de chía, cacao y frutos rojos.

## Consejos

Prioriza el consumo de hortalizas y verduras, frutas, legumbres, frutos secos y semillas, y bebe abundante líquido. Acompaña todas tus comidas de verduras y hortalizas y proteínas de calidad: legumbres y derivados (tofu, tempeh), huevos, lácteos, pescados y carnes, priorizando siempre el consumo de proteína vegetal.

Evita los alimentos ultraprocesados y el exceso de sal y dulces.

Un menú bajo en calorías no depende de los platos que lo componen sino de las calorías totales del menú entero; hay que adaptarlo a cada persona dependiendo de su estilo de vida. Por este motivo, los menús bajos en calorías siempre deben ser pautados por un profesional y personalizados.

veritas