

MENÚ

Vegano 

Lunes

Comida

Wok de noodles de arroz, verduras salteadas y taquitos de tofu con salsa de soja

Cena

Burger vegana con salteado de setas

Martes

Comida

Empedrado de alubias blancas (pimiento verde, pimiento rojo, cebolla, tomate y perejil)

Cena

Vichyssoise vegana con semillas de cáñamo

Miércoles

Comida

Arroz basmati con curri de garbanzos y brócoli

Cena

Crepes de trigo sarraceno con queso vegano, tomate y aguacate

Jueves

Comida

Espaguetis de garbanzos con carbonara vegana y levadura nutricional

Cena

Tempeh marinado a la plancha con ensalada de tomate, aceitunas y cebolla

Viernes

Comida

Estofado de seitán, patata, cebolla y zanahoria

Cena

Paté de nueces y tomate seco con crudités de verduras

Desayuno

Bol de yogur de coco, granola y frutos del bosque
Tostada de crema de almendras con manzana
Batido de plátano, bebida de soja y cacahuete en polvo
Porridge de copos de avena, semillas de chía y canela

Entre horas

Fruta de temporada y frutos secos
Kéfir vegetal (anacardo, almendra...) con semillas de lino molidas
Tortitas de trigo sarraceno con crema de anacardo y canela

Aporte proteico:

66-70 g de proteínas por día

veritas