

MENÚ

PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNE

VEGANO

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---------|--|---|--|---|--|
| COMIDAS | Fideos japoneses con tempeh y verduras | Revuelto de tof con tomates secos y tostada de pan integral | Crema de lentejas con semillas de cáñamo molidas | Tofu guisado con patata, brócoli y coliflor | Hamburguesa vegana con verduras asadas y puré de boniato |
| CENAS | Tofu en sopa de miso | Garbanzo con kimchi de verduras | Tortilla vegana de verduras con arroz basmati | Ensalada de patata y pimiento escalivado Seitán con tzatziki de kéfir vegano | Wraps de tempeh y verduras |

DESAYUNOS

Té matcha latte + tostada integral con requesón y miel
Café con leche + boniato asado con yogur y canela
Cacao con especias chai + kéfir con frutos rojos y semillas de lino molido

MERIENDAS

Fruta de temporada + infusión de equinácea
Kéfir con nueces + infusión de jengibre y limón
Castañas asadas + infusión de frutos rojos

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista.