

# MENÚ

## BATCH COOKING SIN LÁCTEOS

### Lunes

#### Comida

- Brócoli al vapor con ajo, limón y picadillo de almendra
- Muslos de pollo rellenos (con tomillo)\*

#### Cena

- Ensalada de wakame, tempeh y germinados\*
- Berenjenas rellenas de arroz y verduritas

### Martes

#### Comida

- Ensalada de pasta\*
- Orada al horno con semillas de hinojo y patata panadera

#### Cena

- Salteado de cuscús con brotes de soja, tofu fresco y semillas de girasol

### Miércoles

#### Comida

- Puré de brócoli con tahín y crema de almendras
- Cordero con hinojo y patatas al romero\*

#### Cena

- Garbanzos al horno con tomillo
- Tempeh salteado con brotes de soja

### Jueves

#### Comida

- Paella de arroz con sepia, guisantes, almejas y perejil

#### Cena

- Sopa de miso con cebollino y algas
- Brocheta de gambas y hortalizas con salsa de soja y sésamo y flan de cuscús

### Viernes

#### Comida

- Hummus de garbanzos con palitos de zanahoria
- Tortilla de patata y cebolla

#### Cena

- Ensalada de espárragos trigueros\*

#### Para desayunar:

- Café con bebida de almendras
- Tostadas con tahín tostado y mermelada de higos
- Zumo de pomelo

#### ¡Consejos!

- Escoge alimentos ricos en calcio vegetal como semillas (hinojo, amapola, sésamo, girasol), frutos secos como la almendra, verduras verdes como brócoli, judías o espinacas, garbanzos, tofu, tempeh e higos secos. También alimentos de origen marino, como las algas, la sepia y el calamar, almejas o pescadito entero.
- Ten en cuenta que el calcio vegetal no se absorbe igual que el de origen animal. El ácido (cítricos, vinagre, etc.) ayuda a absorber mejor el calcio.
- ¿Sabías que las especias secas en polvo son un auténtico concentrado de calcio? Algunas, como el tomillo o el orégano, contienen hasta 1.500 mg de este mineral por cada 100 g, y una cucharada pequeña de eneldo contiene casi un 20% de la recomendación de calcio.
- ¡Tip batch cooking! Ahorra tiempo y, de una sola vez, prepara lo siguiente: 1) garbanzos hervidos (previamente remojados) para ensalada y hummus, 2) brócoli al vapor y como base para puré, 3) arroz hervido para paella, ensalada y relleno, 4) patata panadera como acompañamiento y para tortilla, y finalmente 5) cuscús para el salteado y como acompañamiento (flan).

#### A media mañana o para merendar:

- Macedonia de frutas con semillas de amapola y chía
- Un puñado de almendras e higos secos

