

MENÚ

VEGÀ PER EMPORTAR-TE A LA FEINA

Dilluns

Dinar

- Seitan amb verdures i salsa de cervesa* (acompanyat amb arròs integral)

Sopar

- Albergínia a la planxa amb cúrcuma, melassa de canya i nous trossegades
- Remenat de xiitakes i porros (amb farina de cigró)

Dimarts

Dinar

- Amanida de pot amb quinoa i amarant, remolatxa, cogombre, tomàquet, blat de moro dolç i fruita seca (amaniment d'oli de sèsam, vinagre de sidra i concentrat de poma)

Sopar

- Crema d'espàrrecs*
- Rotllets de primavera amb germinats

Dimecres

Dinar

- Combinat de fideus d'arròs i tempeh macerat, verdures saltades i llavors (amb salsa de soja)

Sopar

- Amanida de kale (col arrossada) amb avellanes torrades i nabius sec
- Paté de remolatxa amb bastonets de pa*

Dijous

Dinar

- Amanida de pot amb llenties, pebrots, pastanagues, espinacs, llavors i germinats (amaniment de llimona, tahina, oli, cúrcuma i pebre)

Sopar

- Sopa de fideus amb curri
- Coquetes de cigró, carbassó, ceba i farigola (amb midó de blat de moro)

Divendres

Dinar

- Wrap de fajol amb tofu, enciam, formatge vegà de coco i alvocat (amb vinagreta d'oli, mostassa i xarop d'atzavara)

Sopar

- Pasta d'espinacs amb formatge vegà
- Truita de patata vegana

Per esmorzar?

- Te matcha soluble amb beguda de mill
- Musli amb fruita i iogurt de soja

Consells!

- Et proposem un menú en què el menjar per emportar-te a la feina és el corresponent al dinar.
- Per on comencem? Organitza el teu menú per emportar començant per l'elecció de les proteïnes (lllegums: llenties, cigrons, azukis, tofu, seitan, tempeh, soja texturitzada, etc.) i després completa-les amb les verdures, els cereals i els tubercles.
- Recorda complementar els teus àpats amb llavors i fruita seca per obtenir una bona aportació proteica i d'àcids grassos saludables. Pots prendre'ls sencers, barrejats en amanida o triturats en cremes, sopes i patés.
- Una bona idea és emportar-te el menjar en un pot de vidre hermètic tipus "mason jar". L'ideal és preparar una amanida o plat combinat fent capes (amb el més dens al fons) i emportar-te l'amaniment i els condiments a part perquè no s'estovi. Com a postres, opta per fruita fresca de temporada.

A mig matí o per berenar?

- Galetes de cereals o minientrepà de tofu laminat amb tomàquet
- Te vermell de Pu'Erh



* Descarrega't la recepta al nostre web: www.veritas.es/ca/recetas-consejos