

MENÚ

VEGANO PARA LLEVARTE AL TRABAJO

Lunes

Comida

- Seitán con verduras y salsa de cerveza* (acompañado con arroz integral)

Cena

- Berenjena a la plancha con cúrcuma, melaza de caña y nueces troceadas
- Revuelto de shiitakes puerro (con harina de garbanzo)

Martes

Comida

- Ensalada de tarro con quinoa y amaranto, remolacha, pepino, tomate, maíz dulce y frutos secos (aliño de aceite de sésamo, vinagre de sidra y concentrado de manzana)

Cena

- Crema de espárragos*
- Rollitos de primavera con germinados

Miércoles

Comida

- Combinado de fideos de arroz y tempeh macerado, verduras salteadas y semillas (con salsa de soja)

Cena

- Ensalada de kale (col rizada) con avellanas tostadas y arándanos secos
- Paté de remolacha con picos de pan camperos*

Jueves

Comida

- Ensalada de tarro con lentejas, pimientos, zanahorias, espinacas, semillas y germinados (aliño de limón, tahín, aceite, cúrcuma y pimienta)

Cena

- Sopa de fideos al curri
- Tortitas de garbanzo, calabacín, cebolla y tomillo (con almidón de maíz)

Viernes

Comida

- Wrap de trigo sarraceno con tofu, lechuga, queso vegano de coco y aguacate (con vinagreta de aceite, mostaza y sirope de agave)

Cena

- Pasta de espinacas con queso vegano
- Tortilla de patata vegana

¿Y para desayunar?

- Té matcha soluble con bebida de mijo
- Muesli con fruta y yogur de soja

¡Consejos!

- Te proponemos un menú en el que la comida para llevarte al trabajo es la correspondiente al almuerzo.
- ¿Por dónde empezamos? Organiza tu menú para llevar empezando por la elección de las proteínas (legumbres: lentejas, garbanzos, azukis, tofu, seitán, tempeh, soja texturizada, etc.) y luego completa con las verduras, cereales y tubérculos.
- Recuerda complementar tus comidas con semillas y frutos secos para obtener un buen aporte proteico y de ácidos grasos saludables. Puedes tomarlos enteros, mezclados en ensalada o triturados en cremas, sopas y patés.
- Una buena idea es llevarte la comida en un tarro de cristal hermético tipo "mason jar". Lo ideal es preparar una ensalada o plato combinado haciendo capas (con lo más denso al fondo) y llevarte el aliño y los condimentos a parte para que no se reblandezca. Como postre, opta por fruta fresca de temporada.

¿Y a media mañana o para merendar?

- Galletas de cereales o minibocadillo de tofu laminado con tomate
- Té rojo de Pu'Erh



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