

# MENÚ

## INTRODUCCIÓN VEGANA

### Lunes

#### Comida

- Calabaza y patata asadas con tomillo
- Veggieburger con salsa de tomate

#### Cena

- Cuscús de coliflor con naranja, curry y semillas
- Tortilla de patatas vegana\*

### Martes

#### Comida

- Nabos a la plancha con alioli
- Macarrones de trigo persa con orégano y queso veggie rallado

#### Cena

- Pencas de acelgas gratinadas con harina de almendra
- Croquetas de mijo con tofu\*

### Miércoles

#### Comida

- Sopa de zanahoria y puerro con comino
- Paella vegetariana con dados de tofu

#### Cena

- Calabacines rellenos de quinoa y seitán de espelta

### Jueves

#### Comida

- Revuelto de brócoli con aguacate\*
- Fingers de tempeh con hummus de remolacha

#### Cena

- Crema de champiñones con bebida de soja\*
- Canelones de espinacas y queso cheddar vegano

### Viernes

#### Comida

- Risotto de alcachofas y guisantes
- Seitán rebozado con ajo y perejil y chips de kale

#### Cena

- Ensalada de brotes con remolacha, manzana, mozzarella veggie y piñones
- Tostadas con patés veganos: sobrasada, algas, finas hierbas...

#### Para desayunar

- Parfait de chía con bebida de trigo sarraceno y fruta del tiempo
- Tostada de pan de centeno con tahín
- Café o té

#### Consejos!

- Una dieta basada en alimentos vegetales puede ayudarte a reducir el sobrepeso, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, además de tener un impacto positivo sobre el medioambiente.
- Tu mejor baza para seguir una dieta vegana completa pasa por proveer la despensa con alimentos vegetales y ecológicos que te aporten proteína completa y otros que deben complementarse (cereales o seitán + legumbres o frutos secos y semillas + legumbres).
- Recuerda que, aunque no tomes pescado, puedes obtener los ácidos grasos omega-3 (esenciales para el organismo) de semillas como la chía y el lino, las nueces o el aguacate.

#### A media mañana o para merendar:

- Yogur de soja con mermelada, semillas de cáñamo y nueces
- Galletas de avena con lino
- Infusión de rooibos

