

MENÚ

MENÚ VEGÀ I COMPLET

Dilluns

Dinar

- Amanida mesclum amb poma, api i mix de llavors
- Canelons farcits de tofu suau i espinacs amb "beixamel" de tomàquet

Sopar

- Crema de carbassó i porro amb nata d'arròs i llavors de cànem
- Truita de patata i ceba sense ou (amb farina de cigró)

Dimarts

Dinar

- Amanida de mill, verdures i fruita seca
- Seitan amb verdures i salsa de cervesa*

Sopar

- Amanida d'azukis i ordi amb verdures i olives negres

Dimecres

Dinar

- Hummus de cigrons i remolatxa amb crudités i bastonets de pa
- Salsitxes de tofu amb fines herbes

Sopar

- Quinoa de verduretes i llavors amb amaniment de tamarí i concentrat de poma

Dijous

Dinar

- Bròcoli saltat amb alga arame i pinyons
- Lasanya vegana de plàtan a la bolonyesa*

Sopar

- Crema de pastanaga "La Cuina"
- Rotllets de xampinyó amb amanida

Divendres

Dinar

- Espirals de pasta de llenties vermelles amb pesto i formatge vegà
- Broquetes de tempeh, verdures i xiitake amb salsa teriyaki i sèsam

Sopar

- Falàfel farcit d'amanida de col, germinats i iogurt de soja en pa de pita integral

Per esmorzar?

- Fruita de temporada
- Blinis vegans
- Beguda de cànem amb garrofa soluble

Consells!

- Organitza't el menú començant per les proteïnes (llenties, cigrons, tofu, seitan, tempeh, soja texturitzada, etc.) i completa'l amb verdures, cereals i tubercles. Després complementa'l amb llavors, fruita i fruita seca i condiments.
- Recorda que hi ha aliments vegetals que ens aporten proteïna completa (soja i derivats, quinoa, fajol, llavors de cànem, etc.) i d'altres que s'han de complementar per la seva deficiència en aminoàcids (cereals + llegums o fruita seca i llavors + llegums).
- Si segueixes una dieta vegana, no has d'oblidar una aportació de vitamina B12 (en forma de suplement). Controla't també els nivells de vitamina D, ferro, àcids grassos omega-3 i calci, que pots trobar en aliments enriquits, remolatxa o llavors de lli, xia, i sèsam, respectivament.

A mig matí o per berenar?

- Torrades multicereals amb crema de cacauets i rodanxes de plàtan
- Iogurt de soja amb fruita
- Te kukicha instantani