

QUINZENA **V**EGANA

Un món vegetal per descobrir

[VERSIÓ
ESTESA]



SUPERMERCATS
veritas
MENTAR DE VERITAT

COMENÇA
EL DIA AMB
ENERGIA

PROTEÏNES
ESSENCIALS
EN LA DIETA
VEGANA

ALTERNATIVES
A L'OU,
ELS LÀCTICS
I LA MEL

COSMÈTICA
VEGANA



Índex

COMENÇA EL DIA AMB
ENERGIA

PROTEÏNES ESSENCIALS
EN LA DIETA VEGANA

ALTERNATIVES A L'OU,
ELS LÀCTICS I LA MEL

MENÚS

COSMÈTICA VEGANA



Comença el dia amb energia

Perquè els teus esmorzars vegans siguin molt saludables el secret és fer una selecció en què no hi faltin hidrats de carboni d'assimilació lenta, vitamines, minerals i una part de proteïna vegetal.

1. Iogurt amb plàtan, anacards i llavors

Escull la varietat de iogurt vegetal que més t'agradi i afegeix-hi plàtan, llavors i anacards.

Truc: si deixes en remull els anacards, les llavors de sèsam i les de lli, s'activen els enzims i les proteïnes s'assimilen millor.

2. Torrades amb alvocat i tomàquet

Unta una torrada de pa de cereals amb la polpa d'un alvocat madur i afegeix-hi dues rodanxes de tomàquet, una mica d'orenga i un rajolí d'oli d'oliva verge extra.

Truc: afegeix unes gotes de llimona a l'alvocat per evitar que s'oxidi.

3. Batut verd amb cookies

Els green smoothies combinen les propietats antioxidants de les vitamines i la clorofil·la amb els beneficis de la fibra de les verdures crues i els germinats. Unes galetes integrals de gíngebre donaran un toc revitalitzador a l'esmorzar.

Truc: pots germinar les llavors a casa. És molt fàcil i n'aprofitaràs més les vitamines.

4. Flam de mill i llavors de xia

Una altra opció és fer un flam o púding i deixar-lo preparat a la nevera. Al matí estarà a punt i només hauràs de decidir si l'escalfes o no.

Truc: pots menjar-te'l amb compota de fruita, melmelada, fruita seca i trossets de xocolata.

5. Musli amb fruita seca

Inclou flocs de blat de moro, de civada, de blat, de quinoa o d'arròs. Per millorar-ne el contingut en magnesi, ferro i zinc, pots afegir-hi orellanes, panses o llavors de sèsam i carbassa.

Truc: si el cous amb beguda de civada i canyella, obtindràs una mescla més digerible i rica en hidrats de carboni d'assimilació lenta. El gran avantatge de preparar a casa el musli és que pots fer-ne al forn la quantitat suficient per a diversos dies.



CÚRCUMA LATTE AMB ROSQUILLES DE POMA

Ingredients:

- 1 tassa de la beguda vegetal que vulguis
- ½ cullerada petita de cúrcuma mòlta
- 1 volta de pebre negre acabat de moldre
- 2 dàtils sense pinyol
- 2 rodanxes gruixudes de poma
- Canyella mòlta
- Oli d'oliva verge o de coco

Elaboració:

1. Posa a la gerra de la batidora la beguda vegetal, la cúrcuma mòlta, el pebre i els dàtils. Tritura-ho molt bé i escalfa la mescla en un cassó.
2. Mentrestant, fes un forat al centre de les rodanxes de poma. L'objectiu és aconseguir l'efecte rosquilla, tot i que pots deixar-les senceres si ho prefereixes.
3. Empolvora les rodanxes amb canyella i rosteix-les en una planxa ben calenta untada amb una mica d'oli d'oliva o de coco.



CAPUTXINO DE XICORIA AMB NATA DE COCO

Ingredients:

- 220- 250 ml d'aigua
- 2 cullerades petites de cafè de xicoria soluble
- 1 cullerada sopera d'oli de coco
- 1 cullerada sopera de crema d'ametlles
- Nata muntada de coco
- Cacau en pols sense sucre

Elaboració:

- 1.** Posa l'aigua a escalfar i quan estigui a punt de bullir afegeix-hi el cafè de xicoria i remena-ho perquè es dissolgui.
- 2.** Col·loca a la gerra de la batedora el cafè de xicoria, l'oli de coco i la crema d'ametlles. Barreja-ho bé durant uns segons.
- 3.** Aboca-ho en una tassa i corona-ho amb nata de coco al gust.
- 4.** Empolvora-ho amb una mica de cacau i serveix-ho.
- 5.** Si necessites més dolçor, afegeix-hi una mica de sucre de coco o l'endolcidor natural que prefereixis.

Proteïnes essencials en la dieta vegana

Una de les preocupacions més comunes a l'hora d'iniciar una dieta vegana és no saber si s'ingereixen prou proteïnes. Per això és important tenir clar quins aliments són una bona font d'aminoàcids.

L'OMS recomana que la proteïna constitueixi un 10-15% de l'aportació calòrica total de la dieta. És possible estar ben nodrit només amb proteïnes vegetals, si combinem aliments en funció dels seus aminoàcids limitants (lisina en cereals i fruita seca; metionina en llegums) per aconseguir proteïnes de qualitat.





HAMBURGUESA DE POLENTA I VERDURES



Ingredients:

- 180 g de polenta
- 250 g de llenties cuites
- 450 ml d'aigua
- 300 g de carbassa
- 300 g d'espínacs
- 300 g de pastanagues
- 200 g de nap
- 5 tomàquets secs en oli
- 2 branques d'api
- 1 cullerada petita de pebre vermell dolç
- Comí
- Nou moscada
- Romaní
- Sal
- Oli d'oliva verge

Elaboració:

- 1.** Pela i pica finament les pastanagues, la carbassa i el nap. Pica també l'api i els tomàquets secs i condimenta-ho amb romaní, pebre vermell dolç, comí i ratlladura de nou moscada. Remena-ho bé i reserva-ho.
- 2.** Porta l'aigua a ebullició i afegeix-hi una mica de sal i la polenta en forma de pluja, remenant durant uns minuts amb una cullera de fusta, fins que quedi ben espès.
- 3.** Incorpora la polenta a les verdures i remena-ho fins a obtenir una massa homogènia.

- 4.** Fes les hamburgueses, cuina-les a la planxa amb unes gotes d'oli d'oliva i serveix-les.



HAMBURGUESA DE LLENTIES AMB SALSA DE KALE



Ingredients :

Per a l'hamburguesa:

- 150 g de lleties cuites
- 50 g de civada mòlta
- 20 g d'ametlles mòltes
- 1 porro
- ½ pastanaga
- ¼ de bròquil
- 1 cullerada de comí torrat
- Sal
- Pebre

Ingredients per a la guarnició de verdures:

- ¼ de pastanaga
- ¼ de carbassó
- ¼ de ceba vermella
- ½ patata

Ingredients per a la salsa de kale:

- ½ got d'aigua
- 5 nous
- 1 grapat d'espínacs
- 1 fulla de kale
- 4 cullerades d'oli d'oliva verge extra.

Elaboració:

1. Pica i salta la pastanaga, el porro i el bròquil.
2. Col·loca les verdures al robot de cuina juntament amb les lleties cuites i tritura-ho uns segons a velocitat mitjana.
3. Posa la crema obtinguda en un bol i afegeix-hi la civada mòlta, les ametlles mòltes, el comí torrat, el pebre i la sal. Barreja-ho tot fins a obtenir una massa compacta.
4. Forma les hamburgueses i posa-les

en una safata de forn durant 15 minuts a 200 °C.

5. Mentre es fan les hamburgueses, talla a làmines la pastanaga, el carbassó, la ceba vermella i la patata. Pots fer-les a la graella o a la paella, fins que estiguin al punt.

6. Col·loca els ingredients de la salsa de kale al robot de cuina i tritura-ho finament.

7. Serveix les hamburgueses amb les verdures per sobre i decora-les amb la salsa de kale.



CROQUETES DE MILL AMB TOFU

Ingredients:

- 100 g de mill
- 100 g de tofu
- 1 ceba petita
- ½ got de beguda de soja
- 250 ml d'aigua
- Pa ratllat
- Pebre blanc
- Nou moscada
- Oli d'oliva verge extra
- Sal

Elaboració:

- 1.** Cou el mill en aigua durant 15 o 20 minuts, tapat i a foc lent. Ha de quedar molt cuit, per això pots afegir-hi més aigua durant la cocció.
- 2.** Deixa refredar el mill completament.
- 3.** Talla la ceba molt fina i salta-la amb el tofu en una paella amb un parell de cullerades d'oli.
- 4.** Incorpora la ceba i el tofu a la massa de mill freda, juntament amb les espècies, la beguda de soja i una mica de sal. Fes la pasta amb les mans, afegint-hi pa ratllat fins a obtenir una massa fàcilment emmotllable.

- 5.** Fes les croquetes i arrebossa-les amb pa ratllat.
- 6.** Finalment, fregeix les croquetes.



AMANIDA DE KALE, QUINOA I AZUKIS



Ingredients:

- 4 fulles de kale
- ½ tassa de quinoa
- 1 tassa d'azukis cuites
- ¼ de ceba
- 2 taronges
- 1 magrana
- 2 grapats de nous
- 4 cullerades soperes de gomasio
- Coriandre fresc
- Sal marina

Ingredients per a l'amaniment:

- 1 taronja
- 2 cullerades petites de mostassa antiga
- 2 cullerades petites de tahina blanca
- 2 cullerades petites de vinagre d'arròs
- 2 cullerades petites de xarop d'atzavara
- 2 cullerades soperes d'oli d'oliva verge

Elaboració:

- 1.** Renta la quinoa i cou-la amb sal marina. Reserva-la.
- 2.** Talla la kale en trossos i escalfa-la en abundant aigua bullent durant 4 minuts. Cola-la i reserva-la.
- 3.** Prepara l'amaniment esprement la taronja i barrejant el suc amb la mostassa antiga, la tahina blanca, el vinagre d'arròs, el xarop d'atzavara i l'oli d'oliva. Remena-ho lleugerament fins que s'integrin els ingredients.

- 4.** Pica la ceba ben fina i col·loca-la en un bol gran juntament amb la kale, la quinoa, les azukis, el gomasio i les nous trossegades.
- 5.** Aboca l'amaniment al bol i barreja-ho amb cura.
- 6.** Decora-ho amb trossos de taronja i grans de magrana.



TRES PROTEÏNES VEGETALS

1. Tofu

S'obté a partir de la beguda de soja. Té una textura molt semblant a la del formatge fresc i un gust molt suau. És baix en calories i està lliure de colesterol. Conté un elevat percentatge de proteïnes, a més dels 10 aminoàcids essencials que el nostre cos necessita.

2. Tempeh

És un aliment originari d'Indonèsia que s'obté a partir de la fermentació del gra de soja. Destaca per la seva bona digestió i el seu alt valor nutritiu (conté aproximadament la mateixa quantitat de proteïnes que la carn). També ajuda a enfortir els ossos.

3. Seitan

Originari d'Extrem Orient, té una textura molt similar a la de la carn. S'obté a partir de la farina de blat. En concret, el seitan és la proteïna insoluble del blat: el gluten. Està lliure de colesterol i de greixos saturats. Es recomana combinar-lo amb llegums, per aconseguir una aportació més gran de proteïnes. Resulta un aliment excel·lent per a esportistes, ja que els ajuda a desenvolupar la musculatura.

1. Tofu natural.
TAIFUN
2. Tempeh
macerat.
VEGETALIA
3. Seitan fresc.
VERITAS





REMENAT DE TOFU AMB TOMÀQUETS CIREROLS



Ingredients:

- 250 g de tofu
- 150 g de bolets xiitake
- 7 tomàquets cirerols
- 2 i ½ cullerades de tomàquet fregit
- 1 i ½ cullerades petites de ceba en pols
- 1 cullerada petita d'all
- 1 cullerada petita d'orenga
- ½ cullerada petita de cúrcuma
- Julivert fresc
- Sal
- Pebre
- Oli d'oliva verge extra

Elaboració:

1. Trosseja els bolets i salta'ls en una paella amb una mica d'oli.
2. Afegeix-hi una mica més d'oli i els tomàquets cirerols partits per la meitat. Cuina'ls fins que comencin a daurar-se.
3. Afegeix-hi el tofu, prèviament escorregut i esmicolat, i cou-lo 10 minuts a foc lent, remenant de tant en tant.
4. Incorpora-hi el tomàquet fregit i les espècies i sofregeix-ho durant un parell de minuts més. Serveix-ho immediatament.



FIDEUS JAPONESOS AMB TEMPEH I VERDURES



Ingredients:

- 1 paquet de noodles bifun
- 1 paquet de tempeh
- 1 grapat de brots d'espínacs
- ½ carbassó
- ½ pebrot vermell
- 1 cullerada petita de xarop d'atzavara
- 4 cullerades soperes de salsa de soja
- 2 cullerades soperes de vinagre d'arròs
- 1 cullerada sopera d'oli de sèsam

Ingredients per a l'amaniment:

- 1 tros petit de gingebre
- 1 gra d'all
- 1 cullerada sopera de llavors de sèsam

Elaboració:

1. Talla el carbassó i el pebrot a tires llargues i reserva-ho.
2. Ratlla l'all i el gingebre i reserva-ho.
3. Marca el tempeh a la planxa per tots dos costats i trosseja'l en tires. Reserva'l.
4. Cuina els noodles seguint les indicacions de l'envàs. Quan estiguin fets, passa'ls per aigua freda i escorre'ls bé.
5. Aboca en un bol la salsa de soja, el xarop d'atzavara, l'oli de sèsam, el vinagre d'arròs, les llavors de sèsam, l'all i el gingebre.

Barreja bé tots els ingredients.

6. Salta el carbassó i el pebrot vermell.
7. Col·loca els noodles en un bol gran, aboca-hi l'amaniment i afegeix-hi les verdures saltades, el tempeh, els brots d'espínacs i les llavors de sèsam.



FAJITES DE SEITAN AMB GUACAMOLE



Ingredients:

- 10 Tortilles de blat
- 250 g de mongetes vermelles cuites
- 150 g de blat de moro cuit
- 1 ceba gran
- 1 seitan fresc natural
- 4 cullerades soperes de salsa de tomàquet
- 1 cullerada petita de comí molt
- 1 cullerada petita d'all en pols
- ½ cullerada petita de pebre vermell
- ½ cullerada petita de sal marina
- 3 cullerades soperes d'oli d'oliva

verge

Ingredients per al guacamole:

- 2 alvocats grans madurs
- ¼ de ceba
- ½ tomàquet
- Suc de ½ llimona
- ½ cullerada de sal marina
- 4 branques de coriandre fresc

Elaboració:

1. Talla la ceba en làmines i sofregeix-la en oli d'oliva. Quan es comenci a daurar, afegeix-hi el seitan tallat en daus, la salsa de tomàquet i les espècies.
2. Escorre les mongetes vermelles i afegeix-les a la mescla anterior. Incorpora-hi el blat de moro i la sal marina, i reserva-ho.
3. Parteix els alvocats per la meitat, pela'ls, treu-ne el pinyol i aixafa'n

la polpa amb una forquilla. Pica la resta d'ingredients del guacamole i barreja'ls bé amb l'alvocat aixafat.

4. Per muntar les fajites, estén les tortilles, unta-les amb guacamole i farceix-les al gust.



TRES PROTEÏNES COMPLETES

1. Quinoa

Procedeix de la regió andina i destaca pel seu contingut en proteïnes i minerals, especialment en calci. A més, és un pseudocereal baix en greix i no conté gluten.

Tècnica de cuina [▶ VÍDEO](#)

2. Fajol

Va ser una de les primeres espècies conreades, i és originari del Caucas. Posseeix proteïnes d'alt valor biològic i és molt ric en minerals, sobretot ferro. A més, conté un component excel·lent per tractar la fragilitat capil·lar.

Tècnica de cuina [▶ VÍDEO](#)

3. Cigrons

Una dels llegums més consumits al nostre país, destaca per la seva qualitat proteica. Té una proporció d'aminoàcids essencials molt semblant a la de la carn. Un plat de cigrons aporta, aproximadament, la mateixa quantitat de proteïnes que 100 g de carn. A més, són rics en hidrats de carboni d'absorció lenta, fibra, minerals i vitamines del grup B.

Tècnica de cuina [▶ VÍDEO](#)



QUINOA AMB VERDURES



Ingredients:

- 2 tasses de quinoa reial en gra La Finestra sul Cielo
- 1 ceba de Figueres
- ½ pebrot verd italià
- ½ pebrot vermell
- 3 mongetes tendres
- 1 pastanaga petita
- Llavors de carbassa
- 1 cullerada sopera de concentrat de poma
- Salsa de soja
- Oli d'oliva verge extra
- Sal marina

Elaboració:

1. Renta la quinoa i posa-la a bullir amb sal marina durant 15 minuts. La proporció és d'1 tassa de quinoa per 1 i ½ d'aigua.
2. Talla les verdures a la juliana i reserva-les.
3. Sofregeix la ceba i quan estigui translúcida afegeix-hi la pastanaga, les dues varietats de pebrot i, finalment, les mongetes tendres.
4. Afegeix-hi la quinoa bullida i barreja-la amb les verdures.
5. Incorpora-hi la salsa de soja i remena-ho.
6. Apaga el foc, afegeix-hi el concentrat de poma, torna-ho a remenar i escampa-hi llavors de carbassa torrades abans de servir.



CREPS DE FAJOL I COCO

Ingredients:

- 1 got de fajol
- 1 got de beguda de coco
- Oli de coco
- Aigua
- Sal marina fina

Elaboració:

- 1.** Renta el fajol i deixa'l en remull amb el doble de líquid (meitat d'aigua i meitat de beguda de coco) durant 12 hores.
- 2.** Tritura el fajol amb el seu propi suc i un polsim de sal marina. Deixa-ho reposar durant 20 minuts.
- 3.** Pinta una paella amb oli de coco i aboca-hi una cullerada de la mescla
- 4.** Deixa-ho coure durant 2 minuts a foc mitjà abans de girar-ho amb molta cura i coure-ho 2 minuts més. Recorda esperar que les vores es desenganxin abans de manipular la crep.
- 5.** A mesura que vagis cuinant les

Ingredients per a la crema de cacau:

- Avellanes
- Margarina de coco
- Oli de coco
- Sucre de coco
- Cacau en pols

creps amuntega-les en un plat per evitar que perdin la humitat. Així les podràs farcir més fàcilment.

6. Per fer la crema de cacau tritura les avellanes i barreja-les amb la margarina i l'oli de coco.

7. Afegeix-hi el cacau i el sucre de coco i bat tots els ingredients fins a obtenir una pasta. Si cal, pots afegir-hi una mica d'aigua.

8. Serveix les creps de fajol amb la crema de cacau calenta.



PA DE PITA AMB CIGRONS I ALVOCAT



Ingredients:

- 2 pans de pita Natursoy
- ¼ de pot de cigrons cuits
- 8 trossos de carbassa
- 7 arbrets de coliflor
- ½ alvocat
- ½ ceba
- ½ llimona
- ½ cullerada de cúrcuma
- ½ cullerada de pebre vermell
- 1 branca de romaní fresc
- 1 gra d'all
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge
- Sal
- Pebre

Elaboració:

- 1.** Pica la ceba ben fina i reserva-la.
- 2.** Posa la coliflor i la carbassa al forn amb l'oli, el gra d'all aixafat, la cúrcuma, el pebre vermell i el romaní. Quan faltin un parell de minuts perquè les verdures estiguin fetes afegeix-hi els cigrons.
- 3.** Pela l'avocat, treu-ne el pinyol i aixafa'l amb una mica d'oli d'oliva i el suc de mitja llimona.
- 4.** Torra el pa de pita a la paella 15 segons per cada costat.
- 5.** Obre el pa i omple'l amb l'alvocat aixafat, la coliflor, la carbassa i els cigrons.



TRES COMPLEMENTS IMPRESCINDIBLES

1. Espirulina

És una microalga dolça que conté tots els aminoàcids essencials, a més de calci i ferro. La trobem en pols o en pastilles i es pot incorporar en suc i batuts o escampar sobre amanides o sopes (una cullerada aporta 4 g de proteïna).

2. Llevat nutricional

Una forma de llevat inactivada carregada de proteïnes, fibra i vitamines del grup B. Molt útil per fer formatges vegans, salses, amanides o per gratinar i aconseguir textures cruixents (dues cullerades aporten de 6 a 10 g de proteïna).

3. Llavors de cànem

Dues cullerades tenen la mateixa quantitat de proteïna que un ou, però són molt més digeribles. Afegeix-ne a batuts, cereals o amanides en forma de farina o germinades (dues cullerades aporten 6 g de proteïna).



ALBERGÍNIES A LA PARMESANA AMB LLEVAT NUTRICIONAL



Ingredients:

- 1 albergínia
- ½ pot de salsa de tomàquet
- 1 grapat de pinyons
- 10 fulles d'alfàbrega
- 10 anacards
- 2 cullerades de llevat nutricional El Granero
- 2 cullerades d'orenga
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- Pebre
- Sal

Elaboració:

- 1.** Tritura els anacards i el llevat nutricional, i reserva-ho.
- 2.** Talla l'albergínia a rodanxes de mig centímetre de gruix.
- 3.** Posa l'oli d'oliva en una safata de vidre per al forn, col·loca-hi a sobre dos talls d'albergínia, unta'ls amb una mica de salsa de tomàquet, empolvora-ho amb la barreja d'anacards i llevat nutricional i ves fent el mateix amb tots els talls d'albergínia.
- 4.** Finalment, escampa-hi per sobre l'alfàbrega prèviament tallada a trosos i posa-ho al forn durant 20 minuts a 180 °C.



CREMA VERDA AMB LLAVORS DE CÀNEM

Ingredients:

- 125 g de postres de coco natural
- 100 g de fulles d'espínacs
- 100 ml d'aigua mineral
- 1 poma verda
- 1 cogombre
- ½ carbassó
- Germinats al gust
- 10 fulles de menta fresca
- 3 cullerades soperes de suc de llimona espremuda
- 2 cullerades soperes de llavors de cànem pelades
- 1 cullerada sopera de tahina blanca
- 1 cullerada petita d'all granulat
- Oli d'oliva verge extra

Elaboració:

1. Posa les fulles d'espínacs, la poma sense pinyol, el cogombre, el carbassó, la menta, les llavors de cànem, la tahina, l'all en pols, el suc de llimona i l'aigua mineral a la gerra de la batedora.
2. Tritura-ho a màxima velocitat entre 40 i 60 segons fins a aconseguir una consistència totalment homogènia i cremosa.
3. Aboca la crema en un tàper de vidre i deixa-la mitja hora a la nevera.
4. Serveix-la en bols fondos, juntament amb dues cullerades soperes de postres de coco natural, un grapat dels germinats que t'agradin més, un rajolí d'oli d'oliva i els teus crackers preferits.



ALTERNATIVES A L'OU, ELS LÀCTICS I LA MEL

Amb l'objectiu d'assegurar l'obtenció de certs nutrients, i que l'alimentació vegana sigui equilibrada, segons un estudi de la Universitat de Saint Andrews, et recomanem una sèrie d'aliments rics en aquests nutrients i t'ensenyem a utilitzar-los a la cuina.

EN LLOC D'OU

Pots substituir-lo per una mescla de farina (de cigró, de blat o de soja) i aigua per elaborar delicioses truites veganes. També pots afegir-hi una cullerada de llavors de lli moltes per espessir la mescla.

En rebosteria pots utilitzar compotes de fruita, cremes de fruita seca o lecitina per emulsionar la massa.

EN LLOC DE LÀCTICS

Les begudes vegetals se solen utilitzar com a alternativa a la llet de vaca. El seu contingut en calci i proteïnes és inferior, però són més lleugeres i no contenen colesterol.

EN LLOC DE MEL

Pots reemplaçar-la per xarop d'atzavara o d'auró, sucre integral de canya, melasses de cereals o compotes de fruita.



TRUITA DE PATATES VEGANA



Ingredients:

- 4 patates mitjanes
- 2 cebes petites
- ½ pebrot vermell
- 4 cullerades soperes de farina de cigrons
- 12 cullerades soperes d'aigua
- Cúrcuma
- Sal
- Oli d'oliva verge

Elaboració:

- 1.** En un bol gran, barreja la farina amb l'aigua i reserva-ho.
- 2.** Aboca l'oli en una paella i, quan estigui calenta, afegeix-hi la patata trossejada en làmines i cou-la a foc mitjà fins que comenci a estar tendra.
- 3.** Afegeix-hi el pebrot i la ceba ben picats i cou-los a foc lent.
- 4.** Retira l'excés d'oli de les verdures i afegeix-les a la mescla de la farina i l'aigua. Remena-ho bé i afegeix-hi la cúrcuma i la sal.
- 5.** Treu l'oli de la paella, aboca la massa anterior i cuina-la a foc lent uns minuts.
- 6.** Gira la truita i cou-la durant uns minuts més.
- 7.** Si t'agrada la truita poc quallada, pots servir-la al moment, però si la prefereixes amb una textura més compacta espera que es refredi.



PÚDING DE XIA I CACAU AMB FRUITES VERMELLES

Ingredients:

- 4 cullerades de llavors de xia
- 1 got de beguda d'ametlles
- Fruita seca al gust (avellanes, nous, ametlles)
- Fruites vermelles (nabius, gerds)
- Cacao cru en pols
- Xarop d'atzavara o mel

Elaboració:

- 1.** Tria un recipient ample i alt per abocar dins la beguda d'ametlles amb les llavors de xia i barreja-ho bé.
- 2.** Afegeix-hi el cacao i el xarop d'atzavara i torna-ho a remenar.
- 3.** Les llavors de xia s'han de deixar en remull durant 4 hores com a mínim (o tota la nit, si pot ser) perquè s'activin i absorbeixin el líquid, i quedi així una textura tipus gelatina.

- 4.** Per servir-ho posa al fons d'un bol una capa de púding, decora-la amb fruites vermelles i tira-hi per sobre la fruita seca que hauràs esmicolat prèviament amb les mans.



PANCAKES VEGANS

Ingredients:

- 5 maduixes
- 1 cullerada de compota de poma
- 1 tassa de farina integral
- ½ tassa de beguda de soja Sojade
- ½ tassa de farina d'ametlles
- 1 cullerada petita d'oli de coco
- 1 cullerada petita de llevat
- ½ cullerada petita de vainilla

Elaboració:

- 1.** Talla les maduixes a trossos i reserva-les.
- 2.** Separa els ingredients secs dels humits i barreja'ls per separat.
- 3.** Ajunta les dues mescles en un bol.
- 4.** Posa una mica d'oli de coco en una paella i deixa que s'escalfi a foc fort.
- 5.** Abaixa el foc a mitjà, posa un cullerot de massa a la paella i fes els pancakes 2 minuts per un costat i 1 minut per l'altre.

- 6.** Decora els pancakes amb trossos de maduixa i serveix-los de seguida.



Menús

veritas

Equilibri vegà

DILLUNS

DINAR

[Puré de pastanaga i coco amb gíngebre

[Carbassons farcits de mill, panses i tofu fumat

SOPAR

[Amanida de ruca, cabdells, mandarina i anacards

[Trita de farina de cigró amb ceba i curri

DIMARTS

DINAR

[Crema de bròcoli, porro i llavors de carbassa

[Polenta amb nous, tomàquet, xampinyons i romaní

SOPAR

[Sopa de miso amb azukis i oli de sèsam

[Patates al forn farcides de formatge vegà i orenga

DIMECRES

DINAR

[Amanida de faves, mongetes i raves

[Broquetes de pebrots, carbassó i seitan amb xucrut

SOPAR

[Fideus soba amb tirabecs, remolatxa i shoyu

[Rotllets d'albergínia i tofu amb tomàquet i alfàbrega

DIJOUS

DINAR

[Amanida de cols, alga dulce, pastanaga i tamarí

[Llenties amb arròs integral, poma i menta

SOPAR

[Carpaccio de tomàquet amb paté d'algues i germinat de remolatxa

[Crep de fajol farcit de samfaina

DIVENDRES

DINAR

[Paella vegetal de quinoa

[Nuggets de tofu i xiitake amb xips de kale

SOPAR

[Amanida tèbia de mongetes i espàrrecs de marge amb vinagreta de gerds i ametlles

[Lasanya vegetal amb beixamel de civada

ESMORZAR

[Crema de mill amb beguda d'ametlles

[Poma

[Dàtils i llavors de xia

[Te verd

BERENAR

[Fruita fresca

[Fruita seca activada

Vegà i aromàtic

DILLUNS

DINAR

[Amanida de bròcoli i pastanaga amb nous i safrà]

[Espirals de cigrons amb orenga i formatge vegà ratllat]

SOPAR

[Paté d'alvocat amb crudités]

[Minivieneses de tofu amb tofunesa i pebre vermell]

DIMARTS

DINAR

[Ajorrosa]

[Paella de quinoa]

SOPAR

[Patates guisades amb pèsols, cúrcuma i clau]

DIMECRES

DINAR

[Cuscús vegetal amb cigrons, fruita seca i comí]

SOPAR

[Crema de carbassó amb cibulet]
[Crackers de fajol amb paté d'algues i germinats]

DIJOUS

DINAR

[Triangles de polenta amb alfàbrega fresca]

[Daus de tofu a la planxa amb amaniment d'all negre]

SOPAR

[Verdures a la graella amb herbes provençals]

[Trita de patates vegana amb ceba]

DIVENDRES

DINAR

[Wok de tempeh, arròs basmati, llenties i verdures amb salsa teriyaki]

SOPAR

[Sopa de meló amb llet de coco i menta]

[Pizza d'escalivada amb seitan i mozzarella vegana]

ESMORZAR

[Suc multifruïtes]

[Crema de cereals amb beguda d'avellanes i canyella en pols]

[Infusió rooibos]

BERENAR

[Snacks de blat de moro amb romaní]

[Refresc de llima i gingebre]

Vegà i complet

DILLUNS

DINAR

[Amanida de mill,
verdures i fruita seca
[Canelons farcits
de tofu tou i espinacs
amb beixamel
de tomàquet

SOPAR

[Crema de carbassó
i porro amb nata d'arròs
i llavors de cànem
[Truita de patates vegana

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 amb verdures

DIJOUS

DINAR

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

SOPAR

[Crema de pastanaga
[Rotllets de xampinyó
amb amanida

DIVENDRES

DINAR

[Espirals de pasta
de llenties vermelles a
mb 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

ESMORZAR

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

BERENAR

[Torrades multicereals
amb crema de cacauets
i rodanxetes de plàtan
[Iogurt de soja
amb fruites
[Te kukicha instantani

Cosmética vegana
- Rostre -

veritas

TÒNIC D'AIGUA D'ARRÒS

▶ VÍDEO

Ingredients:

- 1 cullerada sopera d'arròs integral
- 10 cullerades soperes d'aigua mineral

El tònic d'arròs neteja impureses, tanca els porus, equilibra la zona T, matisa, calma, hidrata i aporta antioxidants naturals a la pell.

Elaboració:

1. Bull l'arròs en aigua mineral, durant 10 minuts.
2. Retira'l del foc, cola'l i aboca l'aigua amb l'escuma en un recipient.

Utilitza'l diàriament, després de rentar-te la cara. Agita'l, aplica-te'l utilitzant un cotó i, a continuació, fes servir la crema hidratant habitual. Pots conservar el tònic a la nevera durant 7 dies.





MASCARETA FACIAL EQUILIBRANT AMB POMA



Ingredients:

- 1 cullerada de farina d'arròs
- 1 cullerada de farina de cigrons
- ½ cullerada de farina d'ametlles
- 2 cullerades de suc de poma

La poma refresca i millora la circulació, equilibra els excessos de greix i deixa la pell més sana i llisa.

La combinació de farines neteja els porus i elimina l'excés de greix, de manera que matisa i unifica el to de la pell.

Elaboració:

1. Barreja la farina d'arròs, la de cigrons i la d'ametlles.
2. Afegeix-hi el suc de poma i remena-ho.



NETEJADOR FACIAL BIFÀSIC

▶ VÍDEO

Ingredients:

- 30 g d'oli de calèndula
- 30 g d'oli de cànem
- 30 g d'oli d'argània
- 1 cullerada sopera d'aloè vera
- 30 g d'aigua de roses
- 3 gotes d'oli essencial d'espígol

Fes-lo servir cada dia per desmaquillar-te o per netejar impureses de la contaminació ambiental.

Agita'l abans d'impregnar el cotó.

Caduca al cap de 6 mesos.

Elaboració:

1. Aboca en un got mesurador l'oli de calèndula, el de cànem i el d'argània.
2. Afegeix-hi l'aloè vera i barreja-ho.
3. Col·loca-ho al recipient final i afegeix-hi l'aigua de roses i l'oli essencial d'espígol. És important que quedi una mica d'aire per poder agitar el netejador.

Cosmética vegana

- Cos -



veritas



MOUSSE CORPORAL DE COCO



Ingredients:

- 5 cullerades d'oli de coco
- 1 cullerada d'oli d'ametlles Mon
- 1 cullerada d'oli d'oliva verge
- 5 gotes d'oli essencial d'espígol

Aquesta mousse hidratant aporta un extra d'hidratació a la pell, de manera que la deixa suau i il·luminada.

És ideal per cuidar la pell i protegir-la del fred.

Aplica't la mousse cada dia.

A l'estiu és recomanable conservar-la a la nevera

Elaboració:

1. Cuina l'oli de coco al bany maria, sense que arribi a bullir.
2. En un bol, barreja l'oli de coco líquid, l'oli d'ametlles, l'oli d'oliva i l'oli essencial d'espígol.
3. Deixa que es refredi la barreja i bat-la fins que tingui consistència de mousse.
4. Col·loca-la en un recipient hermètic.

MANTEGA CORPORAL ANTIOXIDANT



Ingredients:

- 30 g de mantega de karité.
- 20 g d'oli de coco
- 1 cullerada sopera d'oli d'argània
- 1 cullerada sopera d'oli d'ametlles
- 1 cullerada sopera de te verd
- 1 cullerada sopera de camamilla
- 2 gotes d'oli essencial d'eucaliptus
- 2 gotes d'oli essencial d'espígol

Pots utilitzar aquesta mantega cada dia.

Dissol-ne la quantitat que vulguis a les mans abans d'aplicar-te-la al cos.

Caduca al cap de 6 mesos.

Elaboració:

1. Infusiona la mantega de karité i els olis amb la camamilla i el te verd al bany maria durant 1 hora. Cuina-ho a foc lent, per evitar que els olis arribin a bullir. D'aquesta manera, les propietats de la camamilla i el te verd passaran a la mantega de karité i els olis.
2. Cola les herbes amb una gasa i aboca la mantega al recipient final.

3. Afegeix-hi els olis essencials, deixa que reposi 5 minuts a temperatura ambient i col·loca-ho a la nevera.



OLI PER A MASSATGE AMB ESPÍGOL



Ingredients:

- ½ tassa d'oli d'ametlles
- ½ tassa d'oli de sèsam
- 10 gotes d'oli essencial d'espígol

Elaboració:

1. Barreja l'oli d'ametlles amb l'oli de sèsam i afegeix-hi les gotes d'oli essencial d'espígol.
2. Remena i conserva l'oli en un envàs fosc.

Aquest oli corporal és ideal per fer massatges i deixar la pell molt hidratada, i alhora permet que les mans llisquin amb facilitat.

L'espígol té propietats relaxants i sedants, per la qual cosa transmet una sensació calmant.

Utilitza la barreja per a massatges o afegeix-ne 1 cullerada a la banyera per relaxar-te.



SALS DE BANY AMB ROMANÍ I MANDARINA

▶ VÍDEO

Ingredients:

- ½ tassa de sal marina grossa
- 1 tassa de sal rosa de l'Himàlaia
- 1 tassa de flocs de civada fins
- Romaní
- ½ mandarina

Elaboració:

1. En un bol, barreja la sal marina amb la sal rosa de l'Himàlaia i els flocs de civada.
2. Afegeix-hi un grapat de romaní i la ratlladura de la pell de mandarina.
3. Barreja-ho bé i col·loca-ho en un recipient hermètic.



Cosmètica vegana

- Cabell -



MASCARETA 2 EN 1 PER A ROSTRE I CABELL

▶ VÍDEO

Ingredients:

- 1 ou
- ½ alvocat
- 2 cullerades d'oli de coco Dr. Goerg
- ½ cullerada de mel

Elaboració:

1. Bat l'ou i reserva'l.
2. Aixafa mig alvocat amb el premsapatates.
3. Afegeix-hi l'ou, l'alvocat, l'oli de coco líquid i la mel.
4. Barreja-ho bé i aplica-te'l al moment per evitar que l'alvocat s'oxidi.

Aquesta mascareta aporta un extra d'hidratació tant a la pell com al cabell; els deixa suaus i amb aspecte lluminós.

Restaura el cabell trencadís i sec i fomenta la formació de col·lagen a la pell.

Renta't la cara i aplica't la mascareta. Deixa que actui durant 20 minuts i retira-la amb aigua tèbia.

Estén-te la barreja pels cabells, del mig a les puntes. Després de 20 minuts, renta't els cabells com de costum.



ABRILLANTADOR PER AL CABELL

▶ VÍDEO

Ingredients:

- 100 g d'aigua de coco
- 1 grapat de menta fresca
- 1 grapat de julivert fresc
- Suc de ½ llimona

*Aplica-te'n una petita dosi
després de rentar-te els cabells
i acompanya-ho d'un suau
massatge circular.*

Caduca al cap d'1 mes.

Elaboració:

1. Infusiona al bany maria l'aigua de coco amb la menta i el julivert durant 10 minuts.
2. Esprem la llimona i afegeix-hi el suc a l'aigua de coco infusionada.
3. Cola-ho amb una gasa per evitar que quedin restes d'herbes a l'abrillantador.
4. Aboca-ho en un recipient opac.



SUPERMERCATS

veritas

MENJAR DE VERITAT

T'ajudem a menjar millor
i a viure millor

Amb la col·laboració de:

AMANDIN
ORGANIC PRODUCTS



Eco mil



monsoy

Naturalitya



VITASACK



shop.veritas.es



veritasecologico



@supermercadosveritas