

SUGERENCIA DE MENÚ SEMANAL VEGANO (SIN INGREDIENTES DE ORIGEN ANIMAL)

PRIMAVERA-VERANO



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Puedes desayunar: fruta o zumo natural, leches vegetales (licuado de soja, de avena, de arroz de almendras...), con café, chocolate o achicoria, con cereales, galletas tostadas con mermelada... yogour de soja...						
Consejo: evita en lo posible el exceso de sal, café y la bollería, y utiliza preferiblemente cereales integrales							
Almuerzo	Puedes almorzar: frutos secos (preferiblemente tostados o crudos), fruta, tostadas (dulces o saladas), un bocadillo, pan de maíz o de arroz...						
Consejo: toma a diario suplementos o alimentos enriquecidos en vitamina B12							
Comida	Ensalada con frutos secos y semillas	Ensalada de pasta	Cereales con verduras (por ej. taboulé)	Ensalada de legumbres	Ensaladilla rusa	Ensalada de germinados	Crema de remolacha
	Arroz con legumbres (por ej. paella)	Tofu empanado	Tortilla de patatas vegana	Parrillada de verduras	Pizza con soja texturizada	Berenjenas rellenas de arroz	Macarrones con tomate
Pan (unas 2 ó 3 rebanadas), preferiblemente integral							
Postre: fruta fresca, o macedonia, o algún postre (natillas, yogour de soja...) de vez en cuando, helados de soja ...							
Consejo: toma el sol a diario (es suficiente con unos 10 min. al día en brazos, cara o manos)							
Merienda	Fruta, o leche de soja con o sin cereales, una infusión, tostadas saladas (con paté vegetal por ejemplo), o tostadas dulces (con crema de cacahuetes, avellana, tahini, almendras, o melazas), yogour de soja...						
Consejo: realiza a diario algo de ejercicio (pasear, ir en bicicleta, nadar...)							
Cena	Guacamole con nachos	Crema de calabacín	Gazpacho	Salpicón	Espárragos con veganesa	Escalibada	Ensalada de patatas con tomate
	Hamburguesa vegetal	Rollitos de primavera	Salteado de setas y ajos tiernos	Filetes de seitán	Croquetas de zanahoria	Alcachofas en salsa verde	Bulgur con algas
Pan (unas 2 ó 3 rebanadas), preferiblemente integral							
Postre: fruta fresca, o algún postre (natillas, yogour de soja...) de vez en cuando, o manzanas asadas ...							