



Menú vegano



LUNES

Desayuno: Porridge de avena con leche de soja fortificada, semillas de chía, y frutas frescas (plátano y manzana).

Almuerzo: Ensalada de garbanzos con espinacas, pimientos, tomate, pepino, aguacate y quinoa. Aliño con aceite de oliva y limón.

Cena: Sopa de zanahoria y calabaza, acompañada de pan integral y hummus.

MARTES

Desayuno: Smoothie de espinacas, mango, plátano, y linaza molida con leche de avena.

Almuerzo: Burrito de frijoles negros con arroz integral, lechuga, tomate, y guacamole en tortilla integral.

Cena: Salteado de tofu con brócoli, champiñones y zanahoria, servido con fideos de arroz.

MIÉRCOLES

Desayuno: Tostadas integrales con aguacate y tomate, espolvoreadas con levadura nutricional.

Almuerzo: Curry de lentejas con espinacas y batatas, acompañado de arroz basmati.

Cena: Ensalada de pasta integral con verduras (pepino, pimientos, zanahoria) y vinagreta de tahini y limón.

JUEVES

Desayuno: Porridge de quinoa con frutas rojas y una cucharada de semillas de cáñamo.

Almuerzo: Bowl de arroz integral con tofu, espinacas, zanahoria rallada, y una cucharada de semillas de sésamo.

Cena: Wrap de vegetales asados (berenjena, calabacín, pimientos) con hummus en tortilla integral..

VIERNES

Desayuno: Smoothie bowl de frutas (fresas, plátano, espinacas) con granola vegana y semillas de chía.

Almuerzo: Ensalada de lentejas con rúcula, zanahoria, remolacha, y aliño de aceite de oliva y vinagre.

Cena: Pizza vegana con base integral, salsa de tomate casera, verduras (champiñones, espinaca, pimientos) y queso vegano de anacardos.

LISTA DE LA COMPRA

Proteínas Vegetales

Lentejas (1 kg), Garbanzos (1 kg), Frijoles negros o rojos (1 kg), Tofu firme (400 g), Quinoa (500 g), Hummus (o ingredientes para prepararlo: garbanzos, tahini, limón).

Cereales y Fuentes de Carbohidratos

Arroz integral (1 kg), Pasta integral (500 g), Avena (1 kg), Tortillas de trigo o maíz integrales (1 paquete), Pan integral (1 barra o paquete), Fideos de arroz (opcional para el stir-fry)

Verduras y Hortalizas Frescas

Espinacas frescas (500 g), Brócoli (1 unidad), Calabacín (2 unidades), Pimientos (3-4, de colores variados), Zanahorias (500 g), Tomates (1 kg), Lechuga o rúcula (1 bolsa), Cebolla (500 g), Calabaza (1 pequeña), Berenjena (1-2 unidades)

Frutas

Plátanos (1 kg), Manzanas (1 kg), Fresas o frutos rojos (opcional, 300 g), Mango o piña (1 unidad o paquete congelado), Kiwi (2-3 unidades), Limones (4-5 unidades para aderezos y mejorar la absorción de hierro)

Grasas Saludables

Aguacates (3-4 unidades), Frutos secos: almendras, nueces, o anacardos (250 g), Semillas: linaza, chía, cáñamo o sésamo (100-200 g cada una), Productos Fortificados y Bebidas, Leche vegetal fortificada (soja, almendra, o avena, con calcio y B12), Levadura nutricional (100 g, ideal para B12).



SÁBADO

Desayuno: Tostadas de pan integral con hummus y rodajas de tomate.

Almuerzo: Falafel casero al horno con tabulé de perejil, tomate, pepino y cebolla.

Cena: Sopa de miso con tofu, algas y verduras, acompañada de arroz integral.

DOMINGO

Desayuno: Avena nocturna con frutos secos (almendras, nueces) y frutas frescas (kiwi y fresas).

Almuerzo: Risotto de espárragos y champiñones con espinacas y levadura nutricional.

Cena: Cena ligera, ensalada de garbanzos o hummus con zanahorias y pepino.

Notas

- Cocina grandes cantidades de alimentos básicos y almacénalos en porciones para la semana.
- Corta y prepara tus verduras de una sola vez para reducir el tiempo diario de preparación.
- Opta por recetas de una sola olla o sartén para minimizar utensilios y tiempo de cocción.
- Usa una olla a presión o Instant Pot para cocinar granos y legumbres rápidamente.
- Prepara aderezos y salsas en cantidad para usar en varias comidas.

