

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

OTOÑO-INVIERNO



	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	Lentejas con verduras	Ensalada de semillas	Cous-cous	Ensalada de legumbres	Acelgas con patatas	Ensalada de verduras frescas	Crema de zanahoria y calabaza
	Patatas al horno	Lasaña de espinacas	Tortilla de patatas	Paella de verduras	Fideuà con algas	Arroz al horno	Potaje
Pan (unas 2 ó 3 rebanadas), preferiblemente integral Postre: fruta fresca, o de vez en cuando calabaza asada, manzanas asadas, boniatos, pastas, tartas ...							
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 cacahuets, avellana, tahini, almendras, o melazas), yogour de soja...						
Consejo: realiza a diario algo de ejercicio (pasear, ir en bicicleta, nadar...)							
Cena	Sopa de fideos	Crema de puerros	Vichyssoise	Coliflor con bechamel	Sopa de quinoa	Puré de patatas	Verduras asadas
	Guisantes salteados	Guisado de seitán	Albondigas de soja	Pizza de champiñones	Falafel	Empanada de pisto	Croquetas de mijo
Pan (unas 2 ó 3 rebanadas), preferiblemente integral Postre: fruta fresca, o de vez en cuando calabaza asada, manzanas asadas, boniatos ...							