



**IDEA DE MENÚ SEMANAL
PARA PLAN NUTRICIONAL
OVOLACTOVEGETARIANO**

Nutriz Acción

Laura Pando

MENU SEMANAL

OVOLACTOVEGETARIANO

MONDAY

D: Porridge de avena con fruta, dátiles y semillas de lino molidas.

1/2 M: Almendras y fruta

A: Pasta con soja texturizada, salsa de tomate y queso rallado.
Fruta

1/2 T: Sandwich de hummus con tomate seco

C: Tortilla de calabacín

TUESDAY

D: Revuelto de huevo con tomate natural y tostada de pan integral. Té verde.

1/2 M: Batido de leche con fruta y semillas de cáñamo.

A: Lentejas con verduras
Fruta cítrica

1/2 T: Yogur con avena y chía

C: Gazpacho y ensalada completa con tempeh

WEDNESDAY

D: Rodajas de manzanas a la plancha (rebozadas en huevo, leche, harina de avena y canela) con crema de cacahuete. Café con leche.

1/2 M: Pistachos y fruta.

A: Quinoa con verduras y seitán
Fruta.

1/2 T: Yogur batido con fruta (puede ser congelado y tomar como helado).

C: Fajitas con soja texturizada (o quorn) guacamole, verduras y queso rallado.

THURSDAY

D: Tostadas con aguacate , levadura nutricional y semillas de cáñamo. Té verde (puede ser frío).

1/2 M: Almendras y fruta

A: Ensalada de garbanzos con huevo cocido
Fruta

1/2 T: Sandwich de hummus con tomate seco.

C: Crema de calabacín y puerro con dados de tofu salteados con salsa de soja.

FRIDAY

D: Porridge de avena con fruta, dátiles y semillas de lino molidas.

1/2 M: Helados de yogur con frutas

A: Lasaña de calabacín con boloñesa de soja texturizada, lenteja roja y queso rallado.
Fruta cítrica

1/2 T: Batido de espinacas con piña, manzana, apio y jengibre.

C: Revuelto de huevo con setas

SATURDAY

D: Tortitas de avena y plátano con crema de cacahuete.

1/2 M: Batido de espinacas, piña, manzana, apio y jengibre.

A: Pizza casera con heura, verduras y queso.

1/2 T: Té verde y fruta

C: Gazpacho con tempeh y ensalada completa con huevo cocido.



Nutriz Acción

Laura Pando