



MENÚ SEMANAL OVOVEGETARIANO

Nutrición Acción
Laura Pando

OVOVEGETARIANO

1600KCAL

MONDAY

D: Bocado integral de humus con nueces y rúcula
1/2M: Bowl de yogur de soja con sandía y semillas de calabaza y chía.
A: Ensalada de garbanzos con seitán y pimientos. 1 manzana.
1/2 T: 10 almendras
C: Puré de calabaza con levadura nutricional. revuelto de champiñones. 3 rodajas de piña

TUESDAY

D: Tortitas de avena con yogur de soja, cda de crema de cacahuete y fresas.
1/2M: 1 manzana, 5 nueces y una onza de chocolate 85%
A: Ensalada de pasta integral, Heura y verduras. 1 nectarina.
1/2 T: 1 plátano
C: Puré de guisantes y espinacas con tempeh a la plancha y ensalada. 1 pera

WEDNESDAY

D: Bocado integral de tortilla y aguacate con tahini
1/2M: Bowl de yogur de soja con melocón y semillas de calabaza y chía.
A: Quinoa con verduras y tempeh a la plancha con brocoli. 1 pera
1/2 T: 10 almendras
C: Judías al ajoarriero con tofu, guisantes y setas. 3 rodajas de piña.

THURSDAY

D: Tortitas de avena con yogur de soja, cda de crema de cacahuete y fresas
1/2M: Bocado de hummus con nueces y rúcula.
A: Lentejas guisadas con verduras y tofu con setas. 1 manzana
1/2 T: 1 plátano.
C: Crema de zanahoria con jengibre y semillas de calabaza. Tortilla de espárragos, brócoli y champiñones. 1 pera.

FRIDAY

D: Bocado integral de tortilla y aguacate con tahini
1/2M: Manzana y 10 cacahuetes, con dos onzas de chocolate 85%.
A: Lasaña de calabacín con soja texturizada. 1 nectarina
1/2 T: 10 almendras.
C: Coliflor al ajoarriero con levadura nutricional y tofu con espárragos. 3 rodajas de piña

SATURDAY

D: Tortitas de avena con yogur de soja, cda de cacahuete y 5 fresas picadas
1/2M: bocado de hummus, rúcula y nueces.
A: Arroz con verduras y tortilla de claras y boniato.
1/2 T: 1 plátano.
C: Puré de guisantes con tempeh a la plancha y acelgas. 1 pera

NOTES

TOMAR ENTRE 10 Y 20 MINUTOS DE SOL AL DÍA
SUPLEMENTACIÓN DE VITAMINA B12 OBLIGATORIA
(2000 MICROGRAMOS SEMANALES).

EL DOMINGO HACER UN MIX DE LO QUE MAS NOS HAYA GUSTADO DE LA SEMANA