

Menú vegetariano semanal, de 2500 kcal aprox. (de manera orientativa, para un varón adulto con peso normal y de actividad moderada)

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	- 2 yogures de soja con dos cucharaditas con miel de caña. - Pieza de fruta (~120 g) - Dos puñados de cereales de desayuno integrales, enriquecidos (~60 g)	- 2 tostadas integrales (~40 g) con aceite de oliva (una cucharada) - 1 vaso de batido de soja enriquecido, con una cucharadita de cacao en polvo. - 2 piezas de fruta	- 2 yogures de soja, con dos cucharaditas con miel de caña.. - Galletas (4 u.) - 1 pieza de fruta	- 1 bol de batido de soja enriquecido (con 1 cucharada de cacao en polvo) con una cucharada de postre con miel de caña. - Bocadillo (~80 g) de seitán (~50 g), con aceite de oliva (una cucharada) - 1 pieza de fruta.	- 4 biscotes integrales (~40 g) - 2 piezas de fruta	- 2 yogures de soja, con dos cucharaditas con miel de caña y trocitos de fruta (~120 g).	- 1 vaso de batido de soja enriquecido. - Dos puñados de cereales de desayuno integrales, enriquecidos (~60 g) - Dos piezas de fruta
Consejo: incluye a diario alimentos enriquecidos con vitamina B12, o toma un suplemento: www.unionvegetariana.org/b12.html							
Media mañana	- Bocadillo integral con seitán - Pan integral (~80 g) - Rodaja de seitán (~70 g), con una cucharadita de aceite de oliva	- Dos puñados de frutos secos (~40 g) - Falafel a la papillote con ensalada de tomate - Falafel ~120 g, calabacín ~75 g, cebolla ~25 g, aceite de oliva (una cucharadita) - 1 tomate mediano (~150 g), aceite de oliva ~una cucharada. - 4 rebanadas de 1/4 de pan integral (~70 g) - 2 piezas de fruta	- Bocadillo integral con tofu (untado con tomate) - Pan integral (~80 g) - Tofu (~50 g) - Aceite de oliva, una cucharada	- 2 rebanadas de pan de molde integral (~50 g) con mermelada (una cucharada). - Aceite de oliva, una cucharada	- 2 rebanadas de pan de molde integral (~50 g) untado con tomate, con una cucharada de crema de cacahuete. - 1 cucharada de aceite de oliva	- Panecillo integral con crema de sésamo (Tahini) - Pan integral (~40 g) - 1 cucharada de tahini. - 1 cucharada de aceite de oliva	2 puñados de frutos secos (~40 g)
Consejo: utiliza, con moderación, sal yodada en tus comidas							
Comida	- Pasta con verduras salteadas - Pasta integral (en crudo) ~60 g. - Pimiento rojo ~15 g, calabacín ~15 g, champiñones ~40 g, tomate ~50 g, zanahoria ~15 g, cebolla ~15 g. - Aceite de oliva ~dos cucharadas. - Hamburguesa vegetal con ensalada verde - Hamburguesa vegetal (~100 g). - Lechuga ~20 g, Tomate ~70 g, zanahoria ~15 g, espárragos (2 u.) ~30 g - 2 rebanadas de 1/4 de pan integral (~35 g) - Aceite de oliva ~una cucharada. - 1 pieza de fruta	- Lentejas especiadas - Lentejas cocidas (~80g), hierbas de Provenza, aceite de oliva (una cucharada) - Falafel a la papillote con ensalada de tomate - Falafel ~120 g, calabacín ~75 g, cebolla ~25 g, aceite de oliva (una cucharadita) - 1 tomate mediano (~150 g), aceite de oliva ~una cucharada. - 4 rebanadas de 1/4 de pan integral (~70 g) - 2 piezas de fruta	- Ensalada de cogollos y palmitos - 2 cogollos, 2 palmitos, ½ tomate (~60 g). - Aceite de oliva, una cucharadita - Espaguetis a la boloñesa - Pasta (en crudo) ~60 g, soja texturizada ~100 g, sofrito de cebolla con salsa de tomate ~50 g - Aceite de oliva, dos cucharadas. - 4 rebanadas de 1/4 de pan integral (~70 g) - 1 pieza de fruta	- Arroz integral con setas - Arroz integral (en crudo), ~80 g, setas ~100 g, cebolla ~30 g - Aceite de oliva, una cucharada - Canelones de verduras - 3 unidades de pasta de canelones. - Bechamel de batido de soja (~100 g). - Salteado de hortalizas de temporada (~200 g). - 2 piezas de fruta	- Guisantes salteados - Guisantes (~300 g), cebolla (~30 g); aceite de oliva, una cucharada - Seitán frito a la menta con patata al horno - Seitán (~100 g), una pizca de menta fresca, patata (~200 g) - aceite de oliva (una cucharadita) - 4 rebanadas de 1/4 de pan integral (~70 g) - 1 pieza de fruta	- Parrillada de verduras - Alcachofa (1 corazón ~50 g), berenjena ~30 g, calabacín ~30 g, pimiento ~40 g, champiñones ~50 g, tomate ~80 g, patata ~200 g. - Aceite de oliva, una cucharada. - Paella vegetal - Arroz (en crudo) ~60 g, sofrito: tomate ~75 g, cebolla ~25 g, pimiento ~15 g, zanahoria ~20 g, garrofo (judía blanca) ~50 g - Aceite de oliva, dos cucharadas - 2 rebanadas de 1/4 de pan integral (~35 g) - 2 piezas de fruta	- Guacamole - 1 aguacate, 1 tomate, ½ cebolla, sal yodada - Espinacas a la catalana - espinaca congelada, ~150 gramos, dos dientes de ajo, un puñado de pasas, un puñado de piñones. - Aceite de oliva, dos cucharadas - 4 rebanadas de 1/4 de pan integral (~70 g) - 1 pieza de fruta
Consejo: expón tu piel a los rayos del sol a diario, aunque con moderación							
Merienda	- 1 vaso de batido de soja enriquecido, con 1 cucharada de postre con miel de caña. - Galletas (4 u.)	- 2 yogures de soja, con dos cucharadas de postre con miel de caña. - Un puñado de cereales de desayuno integrales, enriquecidos (~30 g)	- 1 vaso de batido de soja enriquecido, con 1 cucharada de postre con miel de caña. - Dos puñados de cereales de desayuno integrales, enriquecidos (~60 g)	- 1 puñado de frutos secos (~20 g)	- 2 yogures de soja, con dos cucharaditas con miel de caña. - Galletas (4 u.)	- Infusión con miel de caña. - Biscotes integrales (4 u.) - 1 pieza de fruta	- 1 yogur de soja, con una cucharadita de miel de caña. - Biscotes integrales (3 u.)
Consejo: evita en lo posible los alimentos superfluos (refrescos, bollería, helados&Ecirc;)							
Cena	- Ensalada de tomate y nueces - Tomate ~200 g, 5 nueces, - Aceite de oliva (una cucharadita) - Brocheta de tofu, verduras y patata - Tofu ~50 g, Cebolla ~20 g, pimiento ~20 g, calabacín ~20 g, patata al horno ~200 g. - Aceite de oliva (una cucharada) - 2 rebanadas de 1/4 de pan integral (~35 g) - 1 pieza de fruta	- Crema de calabacín - Calabacín ~250 g, cebolla ~30 g, patata ~100 g. - Aceite de oliva, una cucharada. - Rollitos de primavera con flan de arroz - Rollitos de primavera ~120 g, arroz ~30 g. - Aceite de oliva, 1 cucharada. - 4 rebanadas de 1/4 de pan integral (~70 g) - 1 pieza de fruta	- Vichyssoise (~200 g.) (incluir una cucharadita de aceite de oliva) - Coles de Bruselas salteadas, con guarnición - Coles de Bruselas (~120 g.) salteadas con ajo picado, con guarnición de menestra de verduras (~125 g) - Dos cucharadas de aceite de oliva (~10 ml). - Macedonia con chocolate - Macedonia de frutas del tiempo (~150 g.) con virutas de chocolate negro (~20 g.)	- Gazpacho o zumo de tomate (~300 g), con picatostes (pan integral tostado, ~20 g) - 3 rebanadas de pan de molde integral, pimiento asado (~60 g), y niscalos salteados (~60 g). - Aceite de oliva, una cucharada - 2 piezas de fruta	- Ensalada de arroz integral - Arroz (en crudo) ~60 g, tomate ~100 g, espárragos ~45 g, cebolla ~30 g, zanahoria ~30 g. - Aceite de oliva, una cucharada. - Tofu a las finas hierbas al vino blanco - Tofu a las finas hierbas ~120 g, tomate ~80 g, vino blanco ~100 ml (medio vaso). - Aceite de oliva, dos cucharadas. - 4 rebanadas de 1/4 de pan integral (~70 g) - 1 pieza de fruta	- Espaguetis con alcachofas - Pasta integral (en crudo) ~60 g, alcachofas (3 corazones ~150 g) - Aceite de oliva, dos cucharadas - Croquetas de cuscús integral - Cuscús vegetal cocido ~200 g, pan rallado para espesar ~50 g. - 4 rebanadas de 1/4 de pan integral (~70 g) - 1 pieza de fruta	- Salteado de setas - Setas ~250 g - Aceite de oliva, una cucharada - Sopa de tomate - 2 tomates, 2 pimientos verdes, 1 cebolla, 1 patata, ajos, perejil, hierbabuena, azafrán y sal yodada. - 2 rebanadas de 1/4 de pan integral (~35 g) - 1 pieza de fruta
Consejo: realiza ejercicio físico a diario							
Resopón	- 1 vaso de batido de soja enriquecido. - 15 almendras	- Postre de soja ~100 g.	- Infusión con miel de caña (una cucharadita). - 15 almendras	- 2 yogures de soja, con dos cucharaditas de miel de caña	- 1 vaso de batido de soja enriquecido con 1 cucharadita de cacao en polvo y una cucharadita de miel de caña - 15 almendras	- 1 ración pequeña de palomitas de maíz (~40 g)	- Infusión, con una cucharadita de miel de caña. - 15 almendras