

# MENÚ SEMANAL DEPORTISTA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<p>Café con leche de soja</p> <p>Porridge de avena con plátano y canela</p>	<p>Café con leche de soja</p> <p>Tostadas con tomate y pipas de calabaza</p>	<p>Café con leche de soja</p> <p>Avena con bebida de soja y frutos rojos</p>	<p>Café con leche de soja</p> <p>Tostadas con crema de avellanas y cacao</p>	<p>Café con leche de soja</p> <p>Tostadas con crema de cacahuete y plátano</p>	<p>Café con leche de soja</p> <p>Tostadas con hummus de remolacha</p>	<p>Café con leche de soja</p> <p>Galletas de garbanzos</p>
ALMUERZO	Yogur de soja con pasas, nueces y almendras						
COMIDA	<p>Filetes rusos de soja texturizada</p> <p>Salteado de brócoli con arroz</p> <p>Pera</p>	<p>Guiso de lentejas con chorizo vegano de seitán, zanahoria, puerro y patata</p> <p>Naranja</p>	<p>Espaguetis con tofu, brócoli, coliflor, zanahoria, salsa de soja y semillas de sésamo</p> <p>Plátano</p>	<p>Curry de garbanzos con berenjena y arroz</p> <p>Piña</p>	<p>Patatas guisadas con soja texturizada gruesa, guisantes y zanahoria</p> <p>Manzana</p>	<p>Ensalada César con tofu, tomates cherry y salsa de tahini, limón y soja, y tostadas de centeno</p> <p>Granada</p>	<p>Guiso de seitán a la naranja con patatas</p> <p>Postre proteico de limón</p>
MERIENDA	<p>Batido de dátiles, cúrcuma, pimienta negra y lino molido</p>	<p>Batido de plátano y frutos rojos con jengibre</p>	<p>Batido de dátiles, cacao puro y jengibre</p>	<p>Batido de plátano y espinacas</p>	<p>Mugcake proteico con crema de cacahuete</p>	<p>Dátiles rellenos de crema de cacahuete</p>	<p>Caqui y chocolate negro</p>
CENA	<p>Hamburguesas de frijol negro con pimiento rojo y patatas asadas</p>	<p>Sticks de tempeh crujiente (copos de maíz) al horno calabacín y berenjena</p>	<p>Puré de calabaza y lenteja roja con tomate y levadura nutricional</p>	<p>"Huevos rotos" de tofu revuelto con patatas y pimientos del piquillo</p>	<p>Burritos de seitán con pimientos, cebolla y salsa de yogur</p>	<p>Pizza con heura, champiñones, albahaca y parmesano de anacardos</p>	<p>Pasta de lenteja roja con hummus, tomate seco y espinacas</p>

# MENÚ SEMANAL DEPORTISTA

## NOTAS IMPORTANTES

Este menú es para deportistas con actividad media-alta y sin suplementación. Las cantidades siempre deben ser adaptadas a la persona.

Para 2700kcal este ejemplo cumple con 1,8g de proteína/kg/día, 1g/kg/día de grasa y 5g/kg/día de hidratos de carbono para una persona de 75kg, 1,80m de altura y 30 años, suponiendo un factor de actividad medio-alto de 1,55. Así, tenemos de media al día:

- 135g de proteínas
- 75g de grasas
- 375g de hidratos de carbono

Las recetas serán desbloqueadas a lo largo del mes de campaña en nuestra web <https://unionvegetariana.org/> y en el instagram de la UVE @unionvegetarianaespanola.

La fruta y verdura se recomienda escoger local y de temporada.

Para cocinar y aliñar se recomienda utilizar aceite de oliva virgen y para sazonar sal yodada.

Se debe tomar el suplemento de vitamina B12 de 25mcg diarios o 2000mcg semanales <https://unionvegetariana.org/b12>

Para poder utilizar este menú como base para construir todo el mes, solo tendremos que ir variando los alimentos que se encuentran dentro del mismo grupo, dependiendo de las preparaciones. Así, tenemos que por grupo de alimentos se pueden alternar:

- **Verdura:** Espinacas, acelgas, apio, alcachofas, brócoli, calabacín, calabaza, zanahoria, cebolla, cebolleta, puerro, champiñones y otras setas, lombarda, col, coliflor, coles de Bruselas, escarola, lechuga, canónigos, cardo, repollo, endivias, espárrago blanco o verde, guisantes, habas, judías verdes, pepino, pimientos, puerro, tomate, ajo, alcachofas, apio, berenjena, berros, rúcula, cebolleta, col china, kale, nabos, chirivía, rábano, maíz dulce, remolacha...
- **Fruta:** Plátano, manzana, naranja, mandarinas, pera, melocotón, albaricoque, arándanos, fresas, frambuesas, moras, granada, uvas, ciruelas, kiwi, caqui, persimón, melón, sandía, albaricoque, cerezas, chirimoya, granada, grosellas, guayaba, higos, lichi, mango, membrillo, nectarina, níspero, piña... Y fruta desecada: dátiles, pasas, arándanos, ciruelas, orejones...
- **Hidratos de carbono:** Pan, tostadas, pasta, arroz (SG), noodles de arroz (SG) o trigo sarraceno (SG), quinoa (SG), cuscús, mijo (SG), avena (SG), copos de maíz (SG) o espelta, tortillas de maíz (SG), tostadas de centeno, tortitas de arroz o maíz (SG), patata, boniato...
- **Proteína:** Lentejas, garbanzos, alubias blancas, alubias rojas, alubias pintas, frijoles, fabes, verdinas, altramuces, garrafón, azukis, soja, pasta de legumbres, harina de garbanzos, soja texturizada, tofu, tempeh, edamames, seitán, quorn, heura, bebida y yogur de soja, levadura nutricional...
- **Grasa:** Aceite de oliva virgen, aguacate, aceitunas, coco, cacao, chocolate...
- **Frutos secos:** Nueces, almendras, avellanas, pistachos, anacardos, cacahuetes, castaña, chufas, nuez de Brasil, nuez pecana, nuez de macadamia, piñones... Enteros o en crema, naturales o tostados.
- **Semillas:** pipas de girasol, pipas de calabaza, semillas de lino, semillas de chía, semillas de cáñamo, semillas de sésamo (y tahini).
- **Especias:** Cúrcuma, jengibre, pimienta negra, canela, perejil, tomillo, romero, albahaca, clavo de olor, anís estrellado, comino, curry, hinojo, laurel, orégano, savia, pimentón dulce y picante...