Menú Vegetariano I

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena	Merienda
Lunes	Batido de leche de soya + plátano + avena + 1 cdta. de semillas de chía	Ensalada de garbanzos con espinaca, tomate, pepino, pimiento y aguacate + pan integral	Pasta integral con salsa de tomate natural + brócoli al vapor + queso parmesano o levadura nutricional	Yogur griego o yogur vegetal + frutos rojos*
Martes	Avena cocida con leche de almendra, manzana en trozos, nueces y canela	Tacos de lentejas sazonadas con especias + repollo rallado + aguacate	Sopa de vegetales + emparedado integral con humus, tomate y lechuga	Rodajas de pepino y zanahoria + humus
Miércoles	Tostadas integrales con aguacate y tomate + jugo de naranja natural	Arroz integral + frijoles negros + ensalada de repollo y zanahoria + plátano asado	Tortilla española con papa y cebolla + ensalada mixta	1 cucharada de almendras o nueces
Jueves	Yogur vegetal con granola y trozos de mango	Ensalada de quínoa con garbanzos, pepino, pimiento y hierbas frescas + limón	Curry de lentejas con arroz integral y espinacas	Rodajas de manzana + mantequilla de maní
Viernes	Licuado (*smoothie*) verde: espinaca + piña + guineo maduro + leche de avena	Pizza casera con base integral, vegetales (pimiento, cebolla, champiñones) y queso o sustituto vegetal	Pasta con salsa pesto + ensalada verde	Palomitas de maíz caseras
Sábado	Panqueques de avena con fruta fresca y miel	Hamburguesa vegetariana de frijoles negros + batata horneada + ensalada	Fajitas de vegetales con tortillas integrales y guacamole	Yogur + semillas de calabaza
Domingo	Tortilla de vegetales o tofu + tostadas integrales	Ensalada fría de pasta integral con vegetales + queso feta o tofu	Pizza de coliflor con salsa de tomate y vegetales	Batido de frutas con leche de soya

*fresas, arándanos, frambuesas, moras, cerezas, grosellas

©Carmen M. Pérez Velázquez
Bienestar60+ (bienestar60.com)

BIENESTAR60+