

# OTOÑO

## MENÚ SEMANAL

El agua es la mejor opción para hidratarte, y disfrutar el sabor de tus comidas.

### ALMUERZO

**Lunes:** zapallitos rellenos con poroto aduki

**Martes:** lasaña de acelga y soja texturizada con salsa filetto

**Miércoles:** croquetas de porotos mung y brócoli con tomate cherrys confitados y pesto de albahaca

**Jueves:** milanesa de zucchini napolitana y puré de calabaza

**Viernes:** hamburguesa de poroto alubia y berenjena con ensalada de lechuga, cebolla y tomate

**Sábado:** bomba de papa y queso con ensalada de radicheta y rabanito y porotos negros

**Domingo:** pastel de calabaza y lentejas

¡Elegí fruta de postre! En otoño encontras: mandarina, manzana, naranja, pomelo, pera y kiwi

### CENA

**Lunes:** budín tricolor (acelga, calabaza y ricota)

**Martes:** chop mien (fideos, zucchini, cebolla, morrón, zanahoria y brocoli)

**Miércoles:** tarta integral de acelga con ensalada de zanahoria y lechuga

**Jueves:** pizza de garbanzos con ensalada de rúcula y tomate

**Viernes:** calabaza rellena (arroz integral, acelga, cebolla y queso en hebras)

**Sábado:** canelones de espinaca con salsa mixta

**Domingo:** guiso de quinoa (cebolla, morrón, zanahoria)

¡Elegí fruta de postre! En otoño encontras: mandarina, manzana, naranja, pomelo, pera y kiwi

¡ENCONTRÁ LAS RECETAS EN FACEBOOK!



# OTOÑO

## — MENÚ SEMANAL —

- Consumí la **mayor variedad de alimentos** posibles dentro de tus gustos, mientras más restrictiva sea tu alimentación más difícil será obtener todos los nutrientes que tu cuerpo necesita.
- Consumí a diario, **vegetales de color verde oscuro** como brócoli, kale, coles, entre otros, que son buenas fuentes vegetales de calcio. Los productos fortificados también son una buena opción
- Consumí diariamente **legumbres para mejorar la calidad de las proteínas consumidas**. Podes optar entre las diferentes variedades de porotos, lentejas, soja, garbanzos y arvejas secas.
- ¡Recordá **remojar por 12 hs las legumbres** (previo a la cocción) y desechar el agua para eliminar antinutrientes así podrás aprovechar al máximo sus nutrientes!
- Para aprovechar al máximo el **hierro** presente en algunos vegetales y legumbres, combínalos en el día, con alimentos ricos en **vitamina C** como frutas cítricas, kiwi, frutillas o tomates y pimientos crudos.
- Anímate a variar tu alimentación e **incorpora otra variedad de cereales y pseudo-cereales** como quínoa, mijo, amaranto, cebada, centeno, trigo burgol, entre otros.
- El sol es la mejor fuente de **vitamina D**, exponete diariamente al sol al menos 15 minutos al día.
- Es necesaria la suplementación de la **vitamina B12** en todos los tipos de alimentación vegetariana, consulta con un médico o nutricionista especialista en alimentación vegetariana cuál es la mejor opción para vos.
- El **omega 3** es importante para la salud cardiovascular, puedes encontrarlo en nueces, semillas trituradas de lino y chía, y aceites crudos de canola, soja o lino.
- El **iodo** es un componente vital para un buen funcionamiento de las hormonas tiroideas: no reemplaces la sal de mesa (iodada por ley nacional 17.259) por sal marina, rosa o del Himalaya ya que no están enriquecidas en iodo.

