

# PRIMAVERA

## MENÚ SEMANAL

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

### ALMUERZO

**Lunes:** calabaza rellena (cebolla, morrón, apio y habas)

**Martes:** budín de zapallitos con ensalada de porotos colorados, cebolla y zanahoria

**Miércoles:** mil hojas de zuchini con cuscús, tomate en cubos y cibulet

**Jueves:** pizza de coliflor a la napolitana

**Viernes:** tarta de alcauciles

**Sábado:** timbal de arroz integral con cabutia, repollitos de bruselas y almendras tostadas

**Domingo:** canelones de calabaza y ricota con salsa de espinaca

**Elegí fruta de postre:** en esta época disfrutá ananá, banana, frutilla y manzana.

### CENA

**Lunes:** albóndigas de lentejas y arroz con ensalada fresca

**Martes:** salteado de fideos tirabuzón con brócoli, zanahoria y hongos

**Miércoles:** fajitas rellenas de pimiento rojo, verde, brotes de soja, poroto aduki y tomate con guacamole

**Jueves:** salpicón de vegetales y porotos alubia (apio, tomate, remolacha, morrón) y aceitunas

**Viernes:** wok de vegetales con garbanzos y mijo

**Sábado:** hamburguesas de quinoa con zanahoria rallada y rabanitos

**Domingo:** milanesa de zapallitos con ensalada de coliflor, zanahoria, cubitos de queso y nueces

**Elegí fruta de postre:** en esta época disfrutá ananá, banana, frutilla y manzana.

¡ENCUENTRÁ LAS RECETAS EN FACEBOOK!



# PRIMAVERA

## MENÚ SEMANAL

### TIPS PARA UNA ALIMENTACIÓN VEGETARIANA

- 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, combinalos 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.

