

VERANO

MENÚ SEMANAL

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

ALMUERZO

Lunes: budín de calabaza, puerro y cebolla con ensalada de espinaca, rabanitos y quinoa

Martes: albóndigas de garbanzos y avena con berenjena y zapallitos a la plancha

Miércoles: tarta de zapallitos y puerro con ensalada de rúcula y repollo morado

Jueves: milanesa de soja con ensalada de morrón, zanahoria y remolacha rallada

Viernes: wrap de vegetales salteados (cebolla, morrón, zapallitos, zanahoria) y porotos negros

Sábado: hamburguesa de lentejas con ensalada de espinaca, morrón y rabanitos

Domingo: lasaña de espinaca, ricota y queso con salsa fileto

¡Elegí fruta de postre! En verano encontras: ananá, cereza, ciruela, damasco, durazno, higos, melón, pelón, sandía, uvas.

CENA

Lunes: croquetas de arroz integral, zanahoria y cebolla con ensalada de pepino, tomate y habas

Martes: milanesa de berenjena con cubitos de calabaza y mix de hojas verdes

Miércoles: pastel de calabaza con soja texturizada

Jueves: ensalada tibia de fideos tirabuzón, arvejas, vegetales salteados y maní tostado.

Viernes: falafel con ensalada de hojas verdes, pepino y tomate

Sábado: pizzetas integrales capresse

Domingo: hamburguesa de porotos aduki con ensalada de lechuga, hinojo y zanahoria

¡Elegí fruta de postre! En verano encontras: ananá, cereza, ciruela, damasco, durazno, higos, melón, pelón, sandía, uvas.

¡ENCONTRÁ LAS RECETAS EN FACEBOOK!



VERANO

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.

