

Descarga más dietas e información en vegano20.com

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	<p>Desayuno 1: De 3 a 5 piezas de fruta o zumo de naranja y frutos secos crudos</p> <p>Desayuno 3: Tostadas integrales (panadería) con aceite de oliva virgen extra y tomate o mermelada casera o puré de sésamo (tahine)</p> <p>Desayuno 4: Galletas tipo gullón; hacendado o maría integral con bebida de avena o almendra. Puedes añadir cacao a la bebida de avena si te gusta más dulce.</p> <p>Desayuno 5: Cereales sin azúcar, muesli o copos inflados</p>						
COMIDA	<p>FRUTA</p> <p>Ensalada de garbanzos con pimiento verde, zanahoria, cebolla y brócoli con aceite arbequina, sal y pimienta negra.</p>	<p>FRUTA</p> <p>TOFU* salteado con verduras (<i>el tofu se vende en los supermercados, en zona de quesos</i>)</p>	<p>FRUTA</p> <p>Musaka, lasaña o canelones veganos</p>	<p>FRUTA</p> <p>1º Crema de calabacín y brócoli, con 1 diente de ajo, aceite y sal no refinada.</p> <p>2º Arroz salteado con setas, cebolla y carne de soja texturizada</p>	<p>FRUTA</p> <p>Cuscús estofado con pasas, almendras y verduras (col, zanahoria y pimiento rojo) con curry</p>	<p>FRUTA</p> <p>Ensalada de canónigos con manzana, pasas y cebolleta con frutos secos crudos</p> <p>Quiche de calabacín, tomate cherry y nata de soja</p>	<p>FRUTA</p> <p>Arroz caldoso:</p> <p>Arroz integral (hacendado) caldoso con laurel, curry, pimiento, cebolla, tomate, setas, tomate rallado (hacer el caldo con la verdura, curry y laurel y al final añadir el arroz)</p>
MERIENDA	Fruta / zumo casero / yogur de soja / batido casero de leche de avena con fruta (<i>por ejemplo; plátano y pera o plátano y fresas</i>) o bien una infusión						
CENA	<p>FRUTA</p> <p>Ensalada de hortalizas con aceitunas, zanahoria, pimiento verde, cebolla, alcaparras y patata cocida</p>	<p>Ensalada de hortalizas</p> <p>2 Tostas: 1 de Ensalada de tomate, aguacate, cebolla picada y pipas de calabaza 1 de humus</p>	<p>FRUTA</p> <p>Judías verdes salteadas con champiñones, ajito y 2 cuch de salsa de tomate</p>	<p>Ensalada de tomate y manzana</p> <p>Pizza casera con tomate, champiñones, calabacín, tomate en rodajas, cebolla, ajo rallado y queso</p>	<p>FRUTA</p> <p>Sopa china (Setas y cebolla. Rehogado todo).</p> <p>Añadir fideos de arroz, agua y una pizca de salsa de soja</p>	<p>¡Ya es sábado!</p> <p>Date un capricho y hazte lo que más te guste.</p> <p>Sólo recuerda; intenta no hincharte de más :)</p>	<p>FRUTAS</p> <p>Quiche de calabacín, tomate cherry y nata de soja</p>

*Tofu salteado con brócoli, cebolla, sésamo, salsa de soja, guindilla y azúcar moreno (freír el tofu en dados y escurrir) cocer el brócoli, pochar la cebolla en una sartén y hacer una salsa con aceite de oliva virgen extra, salsa de soja, azúcar guindilla y sésamo. Al final mezclar todo junto en la sartén.