



MENÚ VEGETARIANO POST FIESTAS SEMANA 2 made by Judit Lemons

	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
DESAYUNO	Medio mango troceado con una naranja, a modo macedonia. Un café con leche de avena.	Un café con leche de avena chocolate negro +85%, nueces y 3 mandarinas (1) <i>Faltaría completar el desayuno o hacer un buen media mañana</i>	Un café con leche de avena y un bocadillo de pan de espelta con tomate y queso.	Un café con leche de avena chocolate negro +85%, orejones y 2 mandarinas (1)	Me he levantado tan tardísimo que sólo he tomado un café con leche de avena. (1) <i>Faltaría completar el desayuno o hacer un buen media mañana</i>	Un café con leche de avena chocolate negro +85%, nueces (1) <i>Faltaría completar el desayuno o hacer un buen media mañana</i>	Puding de chía con canela y chocolate. Me he animado y he hecho granola casera y me he tomado un café.
COMIDA	Risotto de setas variadas y cebolla morada caramelizada. (atentos a las sobras, que serán la comida del martes)  <i>Faltaría completar la comida</i>	Patata, boniato y calabaza con un poco de <b>tempeh</b> macerado en salsa de miso.	<b>2 huevos</b> pasados por agua con verduras a la brasa ( <i>que me hicieron mis padres en su barbacoa el domingo</i> ) y las chips de kale que sobraron el mismo domingo, con un poco de cúrcuma, AOVE y sal. (2)	RESTAURANTE Ensalada del menú y unos <b>huevos benedict</b>	Crema de calabacín, patata y puerro. Las sobras de la pizza de ayer. Delicioso.  <i>Faltaría completar la comida</i>	<b>RESTAURANTE LEMONS</b> Todos los restaurantes que solemos ir cuando hacemos reuniones Lemons tienen opciones vegetarianas. A pesar que me moría por probar todas las opciones, me decidí por falafels y fit huevos. Y sin faltar un postre lleno de chocolate.	<b>EVENTO</b> Dimos una charla sobre Alimentación & Deporte y comimos un Brunch: Babaganoush de berenjena con papadum de comino, creps verdes con kale y queso feta y galletas de avena coco y chocolate.
CENA	Las sobras de la noche de ayer: Baos con salsa de tomate y vegetales salteados, esta vez descubriendo la <b>heura</b> . Combinado con chips de kale hechas al horno.	Los lunes me destrozan. Cena express a modo de queso <b>gorgonzola</b> , un puñado de nueces y pasas. Haciéndolo bajar con zumo de limón miel. <i>Faltaría completar la cena</i>	Las sobras del risotto del domingo: Tuppersito rico rico.  <i>Faltaría completar la cena</i>	Cena familiar: Berenjena rebozada en harina de garbanzo, frita y servida con miel por encima. Ensalada de tomate, aguacate y cebolla y pizza de escalivada.	Judías verdes con <b>heura</b> , cebolla crujiente y salsa de tomate (MUY) picante. No era un plato demasiado gourmet porque no quise gastar mucho tiempo.	Las cervezas que se alargan con olivas, patatas bravas y <b>albóndigas</b> veganas de calabaza.  <i>Faltaría completar la cena</i>	<b>CELEBRACIÓN</b> Tapeo variado a modo de hummus, ensalada, tabla de queso, pan con salsa de tomate, y nachos con guacamole. Y vino suficiente para festejar tal acontecimiento así como el fin de mi reto conseguido 😊

(1) DESAYUNO JUDIT: No son unos desayunos completos a nivel nutricional. Si quieres hacer una dieta vegetariana de larga duración (más de 2 semanas) es mejor empezar el día con un buen desayuno o, si no se tiene hambre, hacer una media mañana bien nutritiva (VER DESAYUNOS EN EL POST DE LEMONSSECRETS.COM).

(2) Este día tuvo lugar la explosión de los huevos en el microondas, así que ya sabéis lo que no tenéis que hacer: calentar los huevos sin cortar y pelar previamente.

(3) La peor experiencia del reto vegetariano: el restaurante dónde el camarero me dijo: "Si eres vegetariana sólo te puedes tomar esta ensalada". A mi no me gusta la lechuga, pero me resigné: pedí la ensalada del menú y unos huevos benedict. Por mi sorpresa los trajeron con jamón. pero pedí que lo quitaran. Como ya estaba rallada, saqué la crema holandesa, porque pensé que llevaría mantequilla, y que la mantequilla no es vegetariana. Pero si lo es, pues es un derivado de la leche.

NOTA NUTRICIONAL-Mireia (Dietista): si se quiere seguir una alimentación vegetariana a largo plazo faltarían más legumbres, más huevos y más alimentos que tenéis en el post.