



MENÚ VEGETARIANO POST FIESTAS SEMANA 3 made by Mireia Lemons - Dietista

	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
DESAYUNO MEDIA MAÑANA	Pancakes de copos de avena, huevo y plátano	Tostada con ½ aguacate y queso feta de cabra MM: 2 mandarinas y 1 puñado de frutos secos	Tostada con tomate fresco y 2 huevos duros MM: 1 kiwi	Yogur de cabra con copos de avena, granada y nueces MM: granada con zumo mandarina	LemonsBOWL de batido plátano, bebida vegetal, avena y nueces MM: tostada o fruta	Bocadillo de espelta con queso y tomate MM: 2 mandarinas	Tostada con revoltijo de tortilla , aguacate y queso feta + semillas y especias
COMIDA	Hacer la comida de toda la semana: · Bravas de patatas, boniato y calabaza · Salteado de hortalizas Más ideas en el Taller de TUPPERS	Tupper: Salteado de hortalizas con garbanzos y semillas de sésamo	Bravas con un poco de salteado y probar la heura (es a base de soja)	Quinoa y lentejas con salteado de hortalizas + variado de semillas	Quinoa con queso feta, variado de semillas y las hortalizas salteadas que sobren + variado de semillas	RESTAURANTE LEMONS Todos los restaurantes que solemos ir cuando hacemos reuniones Lemons tienen opciones vegetarianas.	Creps de trigo sarraceno con salteado mejicano
CENA	Crema de calabaza con cebolla y zanahoria + completar al gusto dependiendo del hambre	Crema de calabaza de ayer + Hacer 4 huevos duros, 2 para cenar y 2 para mañana desayunar	Espaguetis de calabacín con lentejas y semillas de sésamo Hacer quinoa para mañana y jueves	Berenjena rebozada en huevo y ensalada	Judía verde con patatas, cebolla y zanahoria	Pizza de base integral con tomate, calabacín, setas y queso de cabra	Tapeo variado a modo de humus , ensalada, tabla de queso, pan con salsa de tomate, y nachos con guacamole.
<p>Desayuno: si eres de las que te levantas y no tienes hambre, puedes optar por tomar un café/té + pieza de fruta y llevarte una buena mañana nutritiva. Esta podría ser el desayuno que se muestra en el menú de ejemplo: bocadillos o hacer la mezcla de bowls comentada en un recipiente para llevar.</p>		<p>Comida: es interesante potenciar los huevos, las legumbres (garbanzos, lentejas, azukis, alubias...) y los cereales más proteicos (avena en grano, trigo sarraceno, quinoa). Además de completar con variado de semillas y/o frutos secos.</p>		<p>Cena: se puede adaptar dependiendo del hambre que uno tenga. Es interesante optar por las verduras más nutritivas como la judía verde, y añadir setas y variado de semillas a todos los platos.</p> <p>VER MÁS IDEAS en www.lemonssecrets.com - Nutrición y Menús – Menús vegetarianos</p>		<p>Snacks: optar por fruta, frutos secos, mini porridges de avena u otras combinaciones lemoneras como las galletas de avena, en lemonssecrets.com – RECETAS.</p>	