



Menú individual

Ruth Medina Marzá
2200 KCAL

Dietista Ruth Medina Marza
Guía Vegana

info@guiavegana.es
guiavegana.es

Semana 1

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno						
Tostadas de pan alemán con sobrasada de almendras, tofu y tomates secos Pera	Tostadas de pan alemán con sobrasada de almendras, tofu y tomates secos Fresas congeladas	Revuelto de tofu con verduras y pan integral Fresas congeladas	Revuelto de tofu con verduras y pan integral Pera	Omelette de harina de garbanzos con hummus, aguacate y tomate cherry Fresas congeladas	Omelette de harina de garbanzos con hummus, aguacate y tomate cherry Fresas congeladas	Tortilla francesa vegana Pan integral de centeno Espinaca Tomate Manzana
Comida						
Guiso de Lentejas con quinoa y vedurita	Chili de alubias rojas y arroz Integral	Ensalada griega de garbanzos, aguacate y quinoa	Burrito de alubias rojas y arroz integral	Pasta con boloñesa de lentejas	Pasta con Pesto de kale o espinacas con tomate cherrys	Paella de verduras con Heura
Merienda						
Pipas de calabaza Yogur de soja sin azúcar Arándanos azules congelados	Pipas de calabaza Arándanos azules congelados Yogur de soja sin azúcar	Pipas de calabaza Arándanos azules congelados Yogur de soja sin azúcar	Pipas de calabaza Arándanos azules congelados Yogur de soja sin azúcar	Pipas de calabaza Arándanos azules congelados Yogur de soja sin azúcar	Pipas de calabaza Arándanos azules congelados Yogur de soja sin azúcar	Pipas de calabaza Arándanos azules congelados Yogur de soja sin azúcar
Cena						
Gnocchi con Pesto de kale con tomate cherrys	Polenta con tacos tempeh, champis y espinacas	Sopa Miso con Tofu, kale y arroz integral	Puré de patata con tofu estilo chino y verdurita	Heura con patatas, zanahoria y calabacín al horno	Pizza con base de quinoa, salsa de tomate, Heura, queso vegano y champis	Tacos de tofu mechado con verdura con salsa de yogur y aguacate
Kcal: 2059 C: 235.2 / P: 83.6 G: 100.3 / Fib: 52.2 CG: 76.1	Kcal: 1953 C: 235.2 / P: 85.0 G: 86.4 / Fib: 48.3 CG: 86.4	Kcal: 1977 C: 238.1 / P: 93.3 G: 82.7 / Fib: 48.2 CG: 78.4	Kcal: 2108 C: 263.8 / P: 84.8 G: 90.7 / Fib: 55.0 CG: 98.1	Kcal: 1974 C: 216.1 / P: 76.5 G: 95.6 / Fib: 52.6 CG: 67.2	Kcal: 2444 C: 248.6 / P: 108.2 G: 120.9 / Fib: 52.6 CG: 85.5	Kcal: 1926 C: 216.6 / P: 136.4 G: 69.3 / Fib: 37.7 CG: 87.6

Leyenda

Kcal: Calorías, C: Carbohidratos, P: Proteína, G: Grasas, Fib: Fibra, CG: Carga glucémica

Desayuno

Kcal: 641 C: 83.0 P: 24.3 G: 28.3 Fib: 17.3 CG: 27.6

Tostadas de pan alemán con sobrasada de almendras, tofu y tomates secos

Pan integral de centeno, 90 g

Almendras, 20 g

Tofu, 80 g

Tomates secos, 20 g

Ajo, 5 g

Aceite de oliva, 1 x Cuchara (10 g)

Orégano, 1 x Pizca (0,3 g)

Pimentón dulce, 1 x Cucharilla (4 g)

Vinagre, 1 x Cucharilla (3 g)

Receta

Tosta las almendras en una sartén a fuego medio hasta que adquieran un tono dorado y fragante. Déjalas enfriar.

Asegúrate de que el tofu esté bien prensado para que aporte una textura firme a la mezcla.

Escurre el tomate y córtalo en trozos más pequeños.

Coloca en el procesador de alimentos las almendras tostadas, el tofu, el tomate seco y el diente de ajo.

Añade el pimentón, el aceite de oliva, el vinagre, sal y pimienta.

Procesar:

Procesa todos los ingredientes hasta obtener una pasta homogénea, pero con algo de textura. Si la mezcla resulta demasiado espesa, añade unas gotas de agua para ajustar la consistencia.

Prueba y ajusta de sal y pimienta si es necesario. Unta el pan con la sobrasada vegana.

Ingredientes

Pera, 1 x Unidad (130 g)

Comida

Kcal: 670 C: 90.0 P: 29.0 G: 24.8 Fib: 19.2 CG: 25.6

Guiso de Lentejas con quinoa y vedurita

Lenteja, 60 g

Quinoa, 1 x Vaso (50 g)

Pimiento dulce rojo, 1 x Unidad (40 g)

Cebolla, 1 x Unidad (45 g)

Brócoli congelado, 100 g

Ajo, 5 g

Aceite de oliva, 15 g

Pimentón dulce, 4 g

Comino molido, 4 g

Semillas de linaza, 1 x Cuchara (10 g)

Receta

En una olla, sofríe la cebolla, ajo y pimiento en aceite de oliva.

Agrega las lentejas, junto con las especias, y cubre con agua o caldo vegetal. Cocina a fuego medio hasta que las lentejas estén tiernas (aprox. 25–30 minutos).

Mientras, cuece la quinoa.

Incorpora el brócoli al guiso unos minutos antes de apagar el fuego.

Sirve el guiso acompañado de la quinoa y con un chorrito de aceite de oliva y pimentón por encima.

Merienda

Kcal: 161 C: 13.9 P: 8.8 G: 8.2 Fib: 3.7 CG: 3.1

Ingredientes

Pipas de calabaza, 1 x Cuchara (10 g)

Yogur de soja sin azúcar, 150 g

Arándanos azules congelados, 1 x Puñado (50 g)

Gnocchi con Pesto de kale con tomate cherrys

Patata, 150 g
Col rizada (kale), 1 x Puñado (115 g)
Nueces, 1 x Puñado (20 g)
Levadura, 1 x Unidad (15 g)
Aceite de oliva, 1 x Cuchara (20 g)
Ajo, 1 x Diente (5 g)
Tomates cherry, 1 x Puñado (100 g)
Tofu, 80 g

Receta

Preparación:

1. Corta el tofu a cubos y trocea los tomates cherry por la mitad.
2. Añade a una sartén una cucharadita de aceite de oliva y saltea el tofu con los tomates cherrys a fuego medio-bajo.
3. Pon a hervir el agua con sal en una olla para los gnocchi
4. Mientras prepara el pesto de kale:
En una batidora o procesador de alimentos, agrega la kale y las nueces troceadas. el ajo, la levadura nutricional, un chorrito de de limón, sal y pimienta. Añade el aceite de oliva y procesa hasta obtener una mezcla cremosa.
Si está demasiado espeso, agrega un par de cucharadas del agua de cocción de la pasta para suavizar la textura.
5. Cuece los gnocchi según las instrucciones del paquete
6. Cuando estén listos incorpóralos a la sartén con el tofu, los tomates y añade el pesto. Saltea por 1-2 minutos para que se integren los sabores.
7. Sirve con un toque de pimienta negra molida.

Suma del día: Kcal: 2059 C: 235.2g P: 83.6g G: 100.3g Fib: 52.2g CG: 76.1

Martes

Tostadas de pan alemán con sobrasada de almendras, tofu y tomates secos

Pan integral de centeno, 90 g
Almendras, 20 g
Tofu, 80 g
Tomates secos, 20 g
Ajo, 5 g
Aceite de oliva, 1 x Cuchara (10 g)
Orégano , 1 x Pizca (0,3 g)
Pimentón dulce, 1 x Cucharilla (4 g)
Vinagre, 1 x Cucharilla (3 g)

Receta

Tosta las almendras en una sartén a fuego medio hasta que adquieran un tono dorado y fragante. Déjalas enfriar.
Asegúrate de que el tofu esté bien prensado para que aporte una textura firme a la mezcla.
Escurre el tomate y córtalo en trozos más pequeños.

Coloca en el procesador de alimentos las almendras tostadas, el tofu, el tomate seco y el diente de ajo.
Añade el pimentón, el aceite de oliva, el vinagre, sal y pimienta.
Procesar:

Procesa todos los ingredientes hasta obtener una pasta homogénea, pero con algo de textura. Si la mezcla resulta demasiado espesa, añade unas gotas de agua para ajustar la consistencia.

Prueba y ajusta de sal y pimienta si es necesario.
Unta el pan con la sobrasada vegana.

Ingredientes

Fresas congeladas, 1 x Ración (70 g)

Comida

Kcal: 656 C: 92.1 P: 21.0 G: 25.0 Fib: 20.6 CG: 34.4

Chili de alubias rojas y arroz Integral

Alubia roja enlatada, 150 g

Arroz integral, 50 g

Pimiento dulce rojo, 80 g

Cebolla, 50 g

Ajo, 5 g

Tomates enlatados, 100 g

Aceite de oliva, 10 g

Aguacate, 50 g

Semillas de linaza, 1 x Cucharilla (10 g)

Receta

En una olla, sofríe la cebolla, el ajo y los pimientos en aceite de oliva hasta que estén dorados.

Agrega las especias y remueve para tostar ligeramente. Incorpora los tomates, las alubias, añadiendo un poco de agua si es necesario.

Cocina a fuego lento durante 15-20 minutos.

Mientras, cuece el arroz integral siguiendo las instrucciones del paquete.

Sirve el chili sobre el arroz y decora con rodajas de aguacate y semillas de lino molidas para añadir grasas saludables.

Y un poco de limón exprimido.

Merienda

Kcal: 161 C: 13.9 P: 8.8 G: 8.2 Fib: 3.7 CG: 3.1

Ingredientes

Pipas de calabaza, 1 x Cuchara (10 g)

Arándanos azules congelados, 1 x Puñado (50 g)

Yogur de soja sin azúcar, 150 g

Polenta con tacos tempeh, champis y espinacas

Harina de maíz, de grano entero amarilla, 1 x Vaso (50 g)

Tempeh (soja fermentada), 100 g

Champiñones, 1 x Unidad (100 g)

Espinaca, 1 x Puñado (100 g)

Aceite de oliva, 1 x Cuchara (10 g)

Ajo, 1 x Diente (5 g)

Salsa de soja negra, 1 x Cuchara (10 g)

Pimentón dulce, 1 x Cucharilla (4 g)

Comino molido, 1 x Cucharilla (4 g)

Receta

Prepara la polenta:

En una olla, calienta 250 ml de agua o caldo vegetal hasta que hierva.

Agrega la polenta en forma de lluvia, removiendo constantemente para evitar grumos.

Cocina a fuego medio-bajo durante 5-10 minutos, removiendo hasta que espese.

Sazona con sal y pimienta al gusto. Reserva.

Prepara los tacos de tempeh:

Corta el tempeh en cubos pequeños o tiras.

En un bol, mezcla el tempeh con la salsa de soja, el pimentón dulce y el comino. Deja marinar durante 5-10 minutos.

Calienta 1/2 cucharada de aceite de oliva en una sartén y saltea el tempeh marinado hasta que esté dorado. Retira y reserva.

Saltea los champiñones y espinacas:

En la misma sartén, añade el resto del aceite de oliva y sofríe el ajo picado durante 1 minuto.

Agrega los champiñones laminados y cocina hasta que estén tiernos.

Incorpora las espinacas y saltea hasta que se ablanden. Sazona con sal y pimienta al gusto.

Monta el plato:

Sirve la polenta en un plato.

Coloca encima los tacos de tempeh, los champiñones y las espinacas salteadas.

Puedes decorar con un poco de perejil fresco o un chorrito de aceite de oliva si lo deseas.

Suma del día: Kcal: 1953 C: 235.2g P: 85.0g G: 86.4g Fib: 48.3g CG: 86.4

Desayuno

Kcal: 564 C: 60.1 P: 27.7 G: 27.5 Fib: 14.4 CG: 19.1

Revuelto de tofu con verduras y pan integral

Tofu, 1 x Loncha (150 g)

Aceite de oliva, 1 x Cuchara (15 g)

Pan integral de centeno, 80 g

Espinaca, 100 g

Cebolla, 1 x Unidad (45 g)

Champiñones, 1 x Unidad (30 g)

Tomates cherry, 1 x Puñado (20 g)

Curry, 1 x Cucharilla (4 g)

Comino molido, 1 x Cucharilla (4 g)

Pimienta negra, 1 x Pizca (0,3 g)

Receta

Sofríe la cebolla con un poco de aceite en una sartén. Cuando la cebolla esté dorada, añade las verduras y el tofu desmenuzado.

Remueve 5 minutos.

Añade las especias y el vinagre, y cocina otros 5 minutos

Acompaña con un poco de pan integral

Ingredientes

Fresas congeladas, 1 x Ración (70 g)

Comida

Kcal: 613 C: 92.3 P: 25.5 G: 18.1 Fib: 22.1 CG: 28.8

Ensalada griega de garbanzos, aguacate y quinoa

Garbanzos cocidos, 150 g
Aguacate, 50 g
Aceitunas, 25 g
Quinoa, 60 g
Rúcula, 50 g
Pepino fresco, 50 g
Tomates cherry, 100 g

Receta

Cocinar la quinoa (puedes usar un vasito de quinoa ya cocida)

Lava bien la quinoa bajo agua fría. Luego, cocina la quinoa siguiendo las instrucciones del paquete. Usualmente, se necesita 1 taza de quinoa por 2 tazas de agua. Cocina a fuego medio-alto hasta que el agua se haya absorbido (unos 12-15 minutos). Deja reposar y esponja con un tenedor. Deja que se enfríe un poco mientras preparas los otros ingredientes.

Preparar los ingredientes:

Garbanzos: Si estás usando garbanzos cocidos de bote, enjuágalos bien bajo agua fría.

Verduras: Corta el pepino en rodajas finas o cubos pequeños. Corta el tomate cherry en cubos.

Aguacate: Corta el aguacate por la mitad, quita el hueso y saca la pulpa. Corta en cubos.

Aceitunas: Si usas aceitunas Kalamata, córtalas en rodajas.

Preparar la vinagreta:

En un tazón pequeño, mezcla el jugo de limón con el aceite de oliva. Añade el orégano, la albahaca (si usas) y salpica con un poco de sal y pimienta al gusto. Mezcla bien.

Montar la ensalada:

En un tazón grande, mezcla la quinoa cocida y enfriada con los garbanzos, el pepino, el tomate, las aceitunas y el aguacate.

Vierte la vinagreta sobre la ensalada y mezcla bien para que todos los ingredientes se impregnen de la salsa.

Finalizar:

Si lo deseas, agrega trozos de queso feta vegano o algún otro queso vegano que te guste para darle un toque más cremoso y sabor. Ajusta de sal y pimienta si es necesario.

Merienda

Kcal: 161 C: 13.9 P: 8.8 G: 8.2 Fib: 3.7 CG: 3.1

Ingredientes

Pipas de calabaza, 1 x Cuchara (10 g)
Arándanos azules congelados, 1 x Puñado (50 g)
Yogur de soja sin azúcar, 150 g

Sopa Miso con Tofu, kale y arroz integral

Tempeh (soja fermentada), 100 g

Algas nori, 1 x Unidad (2,5 g)

Miso, 1 x Cucharilla (10 g)

Puerro, 70 g

Zanahoria, 1 x Unidad (45 g)

Col rizada (kale), 50 g

Champiñones, 1 x Unidad (100 g)

Jengibre fresco, 1 x Tallo (5 g)

Arroz integral, 50 g

Aceite de oliva, 1 x Cuchara (15 g)

Receta

3 tazas de agua, 750 ml

Tofu, 150 gr

Alga nori, 1 hoja

Champiñones 100 gr

1 cucharada de miso

Kale troceado, 50 g

Aceite de oliva 10 ml

Arroz integral 50 gr (en seco)

½ puerro troceado

½ zanahoria troceada

1 trozo de jengibre fresco muy picado,

Preparación

1.Cocinar el arroz integral:

Cocina el arroz integral primero.

2.Preparar la sopa base:

En una olla grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio.

Agrega el puerro troceado y saltea durante unos 3-4 minutos hasta que se ablande.

Añade la zanahoria troceada y cocina por otros 2 minutos.

Añadir los champiñones y el jengibre:

Incorpora los champiñones cortados en láminas y el jengibre picado a la olla. Cocina durante 5 minutos, removiendo ocasionalmente para que se mezclen los sabores.

3.Agregar el agua y hervir:

Vierte las 3 tazas de agua (750 ml) en la olla y lleva a ebullición. Una vez que hierva, reduce el fuego a medio-bajo y deja cocinar durante unos 5 minutos para que los sabores se integren.

4.Añadir el tofu y el kale:

Mientras tanto, corta el tofu en cubos pequeños y agrégalo a la sopa.

Agrega también el kale troceado. Cocina todo junto durante unos 5-7 minutos hasta que el tofu esté caliente y el kale se haya ablandado.

5.Añadir el miso:

Disuelve la cucharada de miso en un poco del caldo caliente de la sopa en un recipiente aparte para evitar grumos. Luego, agrega el miso disuelto a la olla y mezcla bien. Cocina a fuego bajo durante otros 2-3 minutos, pero no dejes que hierva una vez que hayas agregado el miso, ya que puede perder sus propiedades.

6.Agregar el arroz integral:

Incorpora el arroz integral cocido a la sopa. Remueve bien para que todo se mezcle de manera uniforme. Cocina todo junto durante unos minutos adicionales para que el arroz se impregne de los sabores.

7.Finalizar y servir:

Si deseas, corta la hoja de alga nori en tiras pequeñas y agrégala a la sopa justo antes de servir. También puedes agregar un poco más de jengibre fresco rallado al gusto. Ajusta el miso si lo consideras necesario. Sirve caliente y disfruta de esta sopa reconfortante y nutritiva.

Suma del día: Kcal: 1977 C: 238.1g P: 93.3g G: 82.7g Fib: 48.2g CG: 78.4

Jueves

Desayuno

Kcal: 613 C: 73.5 P: 27.9 G: 27.6 Fib: 16.9 CG: 23.8

Revuelto de tofu con verduras y pan integral

Tofu, 1 x Loncha (150 g)
Aceite de oliva, 1 x Cuchara (15 g)
Pan integral de centeno, 80 g
Espinaca, 100 g
Cebolla, 1 x Unidad (45 g)
Champiñones, 1 x Unidad (30 g)
Tomates cherry, 1 x Puñado (20 g)
Curry, 1 x Cucharilla (4 g)
Comino molido, 1 x Cucharilla (4 g)
Pimienta negra, 1 x Pizca (0,3 g)

Receta

Sofríe la cebolla con un poco de aceite en una sartén.
Cuando la cebolla esté dorada, añade las verduras y el tofu desmenuzado.
Remueve 5 minutos.
Añade las especias y el vinagre, y cocina otros 5 minutos
Acompaña con un poco de pan integral

Ingredientes

Pera, 1 x Unidad (130 g)

Comida

Kcal: 659 C: 94.7 P: 20.3 G: 25.1 Fib: 19.6 CG: 36.5

Burrito de alubias rojas y arroz integral

Tortilla de maíz, 1 x Unidad (60 g)
Alubia roja enlatada, 1 x Cuchara (150 g)
Maíz en lata, 1 x Cuchara (80 g)
Arroz integral, 1 x Vaso (20 g)
Aguacate, 1 x Unidad (60 g)
Pimiento dulce rojo, 1 x Unidad (70 g)
Tabasco, 1 x Ración (0,1 g)
Mayonesa, 1 x Cuchara (15 g)

Receta

Puedes usar tortilla de maíz
(Arroz pesado en seco)
(Mayonesa Vegana)

Merienda

Kcal: 161 C: 13.9 P: 8.8 G: 8.2 Fib: 3.7 CG: 3.1

Ingredientes

Pipas de calabaza, 1 x Cuchara (10 g)
Arándanos azules congelados, 1 x Puñado (50 g)
Yogur de soja sin azúcar, 150 g

Cena

Kcal: 675 C: 81.7 P: 27.8 G: 29.8 Fib: 14.8 CG: 34.7

Puré de patata con tofu estilo chino y verdurita

Tofu, 150 g
Patata, 1 x Unidad (150 g)
Brócoli, 100 g
Aceite de oliva, 1 x Cuchara (20 g)
Zanahoria, 1 x Unidad (45 g)
Pimiento dulce rojo, 1 x Unidad (230 g)
Ajo, 1 x Diente (5 g)
Jengibre fresco, 1 x Cuchara (20 g)
Caldo de verduras, 190 g
Salsa de soja negra, 1 x Cuchara (30 g)
Azúcar de caña, 1 x Cuchara (12 g)
Harina de almidón de patata, 1 x Cucharilla (10 g)
Pimienta cayena, 1 x Pizca (0,3 g)

Receta

Pon agua en una olla y cuando hierva añade las patatas en cubos pequeños para que se cocinen más rápidos. Cuando estén cocidas máchacalas con un poco de aceite de oliva, pimienta negra y nuez moscada. Si lo quieres más cremoso añade un chorrito de bebida de soja sin azúcar.

Saltea el tofu en una sartén con un poco de aceite (opcional) hasta que se dore. Reserva.

Echa las verduras en la misma sartén y cocínalas a fuego fuerte con un poco de aceite hasta que estén al dente (unos 2-3 minutos), removiendo de vez en cuando. Si no quieres usar aceite, puedes añadir un poco de caldo de verduras o agua.

Mezcla todos los ingredientes de la salsa en un bol hasta que estén bien integrados.

Echa el tofu cocinado y la salsa a la sartén, remueve y cocina 1 ó 2 minutos o hasta que la salsa espese.

Prueba antes de servir y añade un poquito de sal si es necesario. Sirve inmediatamente sobre el puré de patatas

Suma del día: Kcal: 2108 C: 263.8g P: 84.8g G: 90.7g Fib: 55.0g CG: 98.1

Viernes

Desayuno

Kcal: 653 C: 56.2 P: 20.9 G: 40.5 Fib: 17.0 CG: 12.2

Omelette de harina de garbanzos con hummus, aguacate y tomate cherry

Harina de garbanzo, 50 g
Hummus, 100 g
Aguacate, 50 g
Aceite de oliva, 1 x Cuchara (20 g)
Tomates cherry, 60 g

Receta

Añade la harina de garbanzos a un bowl y agrega el doble de agua. Bate muy bien con la ayuda de un tenedor hasta que no queden grumos (yo uso el espumador y así no quedan grumos jeje)

Añade sal normal y sal negra para el toque a huevo

Engrasa muy bien una sartén antiadherente con aceite de oliva y cuando ESTÉ CALIENTE añade la mezcla.

Agrega a la sartén bien esparcido y Cocina a fuego medio-bajo hasta que se pueda despegar de la sartén

Dale la vuelta y cocina 5 minutos más.

Añade el hummus, aguacate y los cherrys con un toque de pimienta y orégano. Puedes utilizar guacamole.

Ingredientes

Fresas congeladas, 1 x Ración (70 g)

Comida

Kcal: 673 C: 100.4 P: 24.5 G: 23.1 Fib: 18.6 CG: 29.1

Pasta con boloñesa de lentejas

Pasta integral, 60 g

Tomates enlatados, 200 g

Apio (raíz) , 20 g

Zanahoria, 1 x Unidad (45 g)

Cebolla, 1 x Unidad (120 g)

Aceite de oliva, 1 x Cuchara (20 g)

Orégano , 1 x Pizca (0,3 g)

Lenteja, 50 g

Albahaca fresca, 2 x Hoja (8 g)

Receta

1. Preparar la boloñesa de lentejas:

Cuece las lentejas o usa 150 gr de lentejas ya cocidas.

En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio.

Sofríe la cebolla, la zanahoria y el apio durante 5-7 minutos hasta que estén tiernos.

Agrega el tomate triturado, el tomate concentrado, el orégano y la albahaca

2. Añade las lentejas cocidas y cocina a fuego medio-bajo durante 15 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que la salsa espese y los sabores se integren.

3. Mientras cocinar la pasta:

En una olla grande, hierva agua con sal y cocina la pasta según las instrucciones del paquete hasta que esté al dente.

Cuando esté lista añade la pasta a la sartén junto con la salsa y saltea por 1 minuto más para que se integren los sabores

Ajusta de sal y pimienta al gusto.

Sirve caliente y espolvorea con levadura nutricional para darle el toque al queso.

Merienda

Kcal: 161 C: 13.9 P: 8.8 G: 8.2 Fib: 3.7 CG: 3.1

Ingredientes

Pipas de calabaza, 1 x Cuchara (10 g)

Arándanos azules congelados, 1 x Puñado (50 g)

Yogur de soja sin azúcar, 150 g

Heura con patatas, zanahoria y calabacín al horno

Bocados de Heura, 80 g
Aceite de oliva, 1 x Cuchara (20 g)
Patata, 1 x Unidad (200 g)
Zanahoria, 1 x Unidad (45 g)
Calabacín, 1 x Unidad (100 g)
Pimentón dulce, 2 g
Comino molido, 1 x Cucharilla (2 g)
Orégano, 1 x Pizca (0,3 g)
Pimienta negra, 1 x Pizca (0,3 g)

Receta

Precalentar el horno a 200°C con calor arriba y abajo.

Preparar las verduras

Lava bien las patatas y, si lo prefieres, pélalas.
Corta las patatas, zanahorias y calabacín en el tamaño deseado.

En un bol grande, mezcla las verduras con 1 cucharada de aceite de oliva, pimentón, ajo en polvo, comino, orégano, sal y pimienta.

Coloca en una bandeja de horno con papel vegetal, asegurándote de que las verduras no queden amontonadas.

Hornear las verduras

Hornea durante 25-30 minutos, removiendo a la mitad del tiempo para que se cocinen de manera uniforme.

Preparar la Heura

En un bol, mezcla la Heura con 1 cucharada de aceite de oliva y una pizca de sal y pimienta.

Opcionalmente, puedes añadir un poco más de pimentón o comino para potenciar el sabor.

Añadir la Heura al horno

A los 20 minutos de horneado, agrega la Heura a la bandeja con las verduras y hornea 10-15 minutos más, hasta que la Heura esté dorada y crujiente por fuera.

Servir y disfrutar

Exprime un poco de zumo de limón por encima para un toque fresco.

Suma del día: Kcal: 1974 C: 216.1g P: 76.5g G: 95.6g Fib: 52.6g CG: 67.2

Desayuno

Kcal: 653 C: 56.2 P: 20.9 G: 40.5 Fib: 17.0 CG: 12.2

Omelette de harina de garbanzos con hummus, aguacate y tomate cherry

Harina de garbanzo, 50 g

Hummus, 100 g

Aguacate, 50 g

Aceite de oliva, 1 x Cuchara (20 g)

Tomates cherry, 60 g

Receta

Añade la harina de garbanzos a un bowl y agrega el doble de agua. Bate muy bien con la ayuda de un tenedor hasta que no queden grumos (yo uso el espumador y así no quedan grumos jeje)

Añade sal normal y sal negra para el toque a huevo

Engrasa muy bien una sartén antiadherente con aceite de oliva y cuando ESTÉ CALIENTE añade la mezcla.

Agrega a la sartén bien esparcido y Cocina a fuego medio-bajo hasta que se pueda despegar de la sartén

Dale la vuelta y cocina 5 minutos más.

Añade el hummus, aguacate y los cherrys con un toque de pimienta y orégano.

Puedes utilizar guacamole.

Ingredientes

Fresas congeladas, 1 x Ración (70 g)

Comida

Kcal: 747 C: 67.4 P: 28.3 G: 47.1 Fib: 15.0 CG: 21.0

Pasta con Pesto de kale o espinacas con tomate cherrys

Pasta integral, 1 x Vaso (60 g)

Col rizada (kale), 1 x Puñado (115 g)

Nueces, 1 x Puñado (30 g)

Levadura, 1 x Unidad (15 g)

Aceite de oliva, 1 x Cuchara (20 g)

Ajo, 1 x Diente (5 g)

Tomates cherry, 1 x Puñado (100 g)

Tofu, 80 g

Receta

Preparación:

1.Hierve agua con sal en una olla y cocina la pasta según las indicaciones del paquete hasta que esté al dente.

2.Mientras prepara el pesto de espinacas/kale

En una batidora o procesador de alimentos, agrega las espinacas o la kale las nueces, el ajo, la levadura nutricional, el zumo de limón, sal y pimienta.

Añade el aceite de oliva y procesa hasta obtener una mezcla cremosa.

Si está demasiado espeso, agrega un par de cucharadas del agua de cocción de la pasta para suavizar la textura.

3.Saltear los tomates cherry:

En una sartén con un chorrito de aceite de oliva y ajo saltea los tomates cherry con cubos de tofu durante 2-3 minutos a fuego medio hasta que se dore todo ligeramente.

4.Mezclar todo:

En la misma sartén, agrega la pasta escurrida y el pesto de espinacas. Mezcla bien para que la pasta se impregne con la salsa.

Añade un poco más de agua de cocción si es necesario.

5. Sirve con un toque de pimienta negra molida.

Merienda

Kcal: 161 C: 13.9 P: 8.8 G: 8.2 Fib: 3.7 CG: 3.1

Ingredientes

Pipas de calabaza, 1 x Cuchara (10 g)

Arándanos azules congelados, 1 x Puñado (50 g)

Yogur de soja sin azúcar, 150 g

Cena

Kcal: 883 C: 111.1 P: 50.2 G: 25.1 Fib: 16.9 CG: 49.2

Pizza con base de quinoa, salsa de tomate, Heura, queso vegano y champis

Receta

Quinoa, 150 g

Bocados de Heura, 80 g

Queso mozzarella, 60 g

Salsa de tomate, 40 g

Champiñones, 1 x Unidad (40 g)

Orégano, 1 x Pizca (0,3 g)

Suma del día: Kcal: 2444 C: 248.6g P: 108.2g G: 120.9g Fib: 52.6g CG: 85.5

Domingo

Desayuno

Kcal: 492 C: 77.0 P: 24.3 G: 13.4 Fib: 15.2 CG: 28.6

Tortilla francesa vegana

Receta

Tofu, 100 g

Caldo de verduras, 50 g

Harina de almidón de patata, 10 g

Levadura nutricional, 12 g

Harina de trigo integral, 12 g

Cúrcuma molida, 5 g

Aceite de oliva, 5 g

Mezcla todos los ingredientes exceptuando el queso vegano y la sal Kala namak y bátelos con la batidora de mano.

Una vez tengas los ingredientes integrados cocina la tortilla en una sartén previamente engrasada con Aceite de oliva Virgen Extra como si fuese una tortilla francesa tradicional.

Como toque final, y una vez emplatada, añade una pizca de sal Kala namak por encima (opcionalmente, sin Kala namak también queda de lujo)

Ingredientes

Pan integral de centeno, 50 g

Espinaca, 1 x Puñado (25 g)

Tomate, 50 g

Manzana, 1 x Unidad (170 g)

Comida

Kcal: 803 C: 78.6 P: 79.7 G: 23.9 Fib: 5.7 CG: 43.2

Paella de verduras con Heura

Arroz blanco, 1 x Vaso (75 g)
Caldo de verduras, 1 x Vaso (240 g)
Aceite de oliva, 1 x Cuchara (20 g)
Cebolla, 1 x Unidad (50 g)
Ajo, 1 x Diente (5 g)
Tomate, 1 x Unidad (50 g)
Alcachofa, 50 g
Pimentón dulce, 2 g
Limón, 2 g
Cúrcuma molida, 3 g
Proteína de soja, 80 g

Receta

Puedes seguir esta receta
<https://danzadefogones.com/paella-vegana/#recipe> con las cantidades que te indico, y añadiendo proteína de soja (HEURA)

Merienda

Kcal: 161 C: 13.9 P: 8.8 G: 8.2 Fib: 3.7 CG: 3.1

Ingredientes

Pipas de calabaza, 1 x Cuchara (10 g)
Arándanos azules congelados, 1 x Puñado (50 g)
Yogur de soja sin azúcar, 150 g

Cena

Kcal: 470 C: 47.1 P: 23.6 G: 23.8 Fib: 13.1 CG: 12.7

Tacos de tofu mechado con verdura con salsa de yogur y aguacate

Tofu, 150 g
Tortilla de maíz, 1 x Unidad (60 g)
Espinaca, 1 x Puñado (25 g)
Zanahoria, 1 x Unidad (45 g)
Alpro Coco Natural (Yogur), 100 g
Salsa de soja negra, 1 x Cuchara (20 g)
Pimentón dulce, 1 x Cucharilla (4 g)
Orégano, 1 x Pizca (0,3 g)
Pimienta negra, 1 x Pizca (0,3 g)
Perejil, 1 x Cucharilla (6 g)
Aguacate, 50 g

Receta

Suma del día: Kcal: 1926 C: 216.6g P: 136.4g G: 69.3g Fib: 37.7g CG: 87.6

Lista de compra

INGREDIENTE	CANTIDAD	PESO	INGREDIENTE	CANTIDAD	PESO
Carnes y productos cárnicos			Albahaca fresca	2 x hoja	8 g
Bocados de Heura		160 g	Comino molido	4 x cucharilla	14 g
Cereales y granos					4 g
Arroz blanco	1 x vaso	75 g	Curry	2 x cucharilla	8 g
Arroz integral	1 x vaso	20 g	Cúrcuma molida		8 g
		100 g	Orégano	6 x pizca	1,8 g
Harina de maíz, de grano entero amarilla	1 x vaso	50 g	Perejil	1 x cucharilla	6 g
Harina de trigo integral		12 g	Pimentón dulce	4 x cucharilla	16 g
Pan integral de centeno		390 g			8 g
Pasta integral	1 x vaso	60 g	Pimienta cayena	1 x pizca	0,3 g
		60 g	Pimienta negra	4 x pizca	1,2 g
Quinoa	1 x vaso	50 g	Tabasco	1 x ración	0,1 g
		210 g	Huevos y productos lácteos		
Tortilla de maíz	2 x unidad	120 g	Queso mozzarella		60 g
Conservas			Nueces y semillas		
Alubia roja enlatada	1 x cuchara	150 g	Almendras		40 g
		150 g	Nueces	2 x puñado	50 g
Maíz en lata	1 x cuchara	80 g	Pipas de calabaza	7 x cuchara	70 g
Tomates enlatados		300 g	Semillas de linaza	1 x cuchara	10 g
Dulces y piqueos				1 x cucharilla	10 g
Azúcar de caña	1 x cuchara	12 g	Productos congelados		
Frutas			Arándanos azules congelados	7 x puñado	350 g
Limón		2 g	Brócoli congelado		100 g
Manzana	1 x unidad	170 g	Fresas congeladas	4 x ración	280 g
Pera	2 x unidad	260 g	Setas		
Grasas			Champiñones	5 x unidad	300 g
Aceite de oliva	14 x cuchara	235 g	Vegetales		
		30 g	Aguacate	1 x unidad	60 g
Hierbas y condimentos					250 g
			Ajo	5 x diente	25 g
					20 g

Alcachofa		50 g	Miso	1 x cucharilla	10 g
Apio (raíz)		20 g	Proteína de soja		80 g
Brócoli		100 g	Salsa de soja negra	3 x cuchara	60 g
Calabacín	1 x unidad	100 g	Salsa de tomate		40 g
Cebolla	5 x unidad	305 g	Tempeh (soja fermentada)		200 g
		50 g	Tofu	2 x loncha	300 g
Col rizada (kale)	2 x puñado	230 g			720 g
		50 g	Tomates secos		40 g
Espinaca	3 x puñado	150 g	Vinagre	2 x cucharilla	6 g
		200 g	Yogur de soja sin azúcar		1050 g
Garbanzos cocidos		150 g			
Lenteja		110 g			
Patata	2 x unidad	350 g			
		150 g			
Pepino fresco		50 g			
Pimiento dulce rojo	3 x unidad	340 g			
		80 g			
Puerro		70 g			
Rúcula		50 g			
Tomate	1 x unidad	50 g			
		50 g			
Tomates cherry	4 x puñado	240 g			
		220 g			
Zanahoria	5 x unidad	225 g			
Otros					
Aceitunas		25 g			
Algas nori	1 x unidad	2,5 g			
Alpro Coco Natural (Yogur)		100 g			
Caldo de verduras	1 x vaso	240 g			
		240 g			
Harina de almidón de patata	1 x cucharilla	10 g			
		10 g			
Harina de garbanzo		100 g			
Hummus		200 g			
Jengibre fresco	1 x tallo	5 g			
	1 x cuchara	20 g			
Levadura	2 x unidad	30 g			
Levadura nutricional		12 g			
Mayonesa	1 x cuchara	15 g			

Sustitutivos

INGREDIENTE	CANTIDAD	PESO	INGREDIENTE	CANTIDAD	PESO
-------------	----------	------	-------------	----------	------