



DIETA VEGANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO	Yogurt de soja con copos de avena, nueces y fresas	Café con leche de soja + pan de avena tomate y orégano	Batido de plátano con leche de arroz y canela + 3 nueces	Café con leche de soja + pan de avena con mermelada casera	Batido con leche de soja, piña y frambuesa + tosta con guacamole
MEDIA MAÑANA	Té verde	Infusión genjibre	Té verde	Infusión genjibre	Té verde
ALMUERZO	Gazpacho + tallarines con champiñones y setas + manzana	Ensalada de espinacas, remolacha, nueces y piñones + naranja	Ensalada con arroz integral + aguacate + pasas + manzana	Macarrones con verduras y tomate triturado + naranja	Lentejas con verduras, patatas y tofu + manzana
MERIENDA	Nescafé con sacarina y leche de avena + 5 nueces	Té verde + 1 tosta de centeno con mermelada de higo	Nescafé con leche de soja + 1 tosta con hummus	Té verde + 2 tostas integrales con guacamole y orégano	Nescafé con sacarina y leche de avena + 5 nueces
CENA	Crudité de zanahoria y pepino con hummus	Crema de verduras + salteado de setas	Hamburguesa vegetal y ensalada de tomate	Wok de calabacín, zanahoria y berenjena	Sopa de verduras + crackers con hummus

	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Té verde + tortitas veganas con sirope de arce	Café con leche de soja + sándwich con tomate y aguacate
MEDIA MAÑANA	Infusión genjibre	Té verde
ALMUERZO	Potaje de garbanzos con verduras + 1 naranja	Gazpacho de remolacha + patatas al horno + manzana
MERIENDA	Smoothie de frutos rojos + tostada de paté de nuez	Nescafé con leche de soja + 1 tosta con hummus
CENA	Sopa de hortalizas con espinacas	Hamburguesa vegetal con ensalada de col

www.midietasaludable.com