

Ejemplo menú semanal para toda la familia.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Tostadas integrales con queso fresco (tahini) y melocotón.	Bol de yogur (soja, coco, vaca...) con fruta fresca y crema de cacahuete.	Tostadas integrales con tomate rallado y AOVE + fruta fresca.	Bol de cereales sin azúcar con leche de vaca (soja) + plátano.	Porridge de avena (remojado la noche anterior) con manzana, canela y crema de cacahuete.	Tostadas con huevo revuelto (tofu revuelto), aguacate y tomates cherry.	Tortitas de avena con fruta fresca y crema de frutos secos o cacao.
Almuerzo	FRUTA DE TEMPORADA (Se puede acompañar según la edad de frutos secos, pasas, o palitos de verduras,...).						
Comida	Guiso de lentejas con calabaza, patata, pimiento verde y ensalada variada.	Lasaña con boloñesa de ternera (soja texturizada) con zanahoria y calabacín.	Salmón a la plancha con salteado de arroz y verduritas.	Macarrones integrales con pesto (opción sin queso) una cucharada grande hummus y judías.	Nuggets caseros de pollo, (tofu) con puré de patata y guacamole.	Merluza (Tempeh plancha) al horno con guisantes salteados y cuscus.	Arroz de bacalao y sepia. (De verduras con garbanzos). Ensalada variada.
Merienda	FRUTA DE TEMPORADA (Se puede acompañar según la edad de frutos secos, pasas, o palitos de verduras, bocadillo de queso, hummus, paté de aceitunas,...).						
Cena	Tortilla francesa con guisantes salteados y tomates cherry.	Sopa de quinoa + Hummus con pan de pita, palitos de verduras.	Crema de lenteja roja y calabaza con daditos de queso feta (queso vegano) y pan tostado.	Huevo (tofu) revuelto de champiñones, ajito y perejil con patatas al horno.	Crema de calabacín. Salteado de fideos de arroz con verduras y alubias.	Pizza casera o Hamburguesa de pollo (tofu) completa.	Sopa de caracolas con huevo duro (tofu daditos) y verduritas.

Entre paréntesis encontramos la opción vegana.

- Utilizar el AOVE como grasa principal y para aliños de ensaladas.
- Consumir diariamente alimentos de origen vegetal como frutas, verduras, legumbres y frutos secos.
- Los cereales que usemos en la alimentación diaria (pan, pasta, arroz,..) deberían de ser integrales.
- El agua es la principal bebida y fuente de hidratación. Beber cuando se tenga sed.
- Realizar ejercicio físico todos los días, descansar y pasar tiempo al sol, es tan importante como comer bien.