

RETO

8 SEMANAS
#PONTE A PRUEBA
PARA EL VERANO

MENÚS

1. DIETA OMNÍVORA

• SEMANA 1	3
• SEMANA 2	15

2. DIETA VEGETARIANA

• SEMANA 1	24
• SEMANA 2	36

3. DIETA VEGANA

• SEMANA 1	45
• SEMANA 2	59

4. CONSEJOS PARA DIETA MEDITERRÁNEA

70

• TABLA RESUMEN	72
• FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS	72
• COSTE ECONÓMICO	73
• RACIONES CASERAS	74
• EL MÉTODO DEL PLATO SALUDABLE	75
• IDEA DE ORGANIZACIÓN DE MENÚS	76

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO						
Vaso de pudding de chía	Banana bread	Porridge de avena con manzana y canela	Tostada con queso fresco	Tortitas de avellanas	1 kiwi + 1 puñado de nueces	Porridge de avena con almendra y plátano
MEDIA MAÑANA						
Bebida de almendras con tostada de queso fresco	2 ciruelas o mandarinas y 1 puñado de almendras	1 Tortita de arroz con mantequilla de cacahuete	Smoothie de papaya	1 yogur natural o de soja con copos de avena y fruta troceada	Queso cottage y fresas	Barritas de granola
COMIDA						
Ensalada de col lombarda remolacha, manzana y pasas con aliño de tahini + Garbanzos tostados al horno con especias	Corazones de alcachofas con 1 huevo + arroz integral	Quinoa salteada con verduras seitán y salsa de soja	Vegan bowl	Ensalada de pasta de lenteja roja con queso, tomate y rúcula	Ensalada de garbanzos con tomate y pepino + Macarrones boloñesa	Blanqueta de salmón con judías blancas
MEDIA TARDE						
Macedonia de frutas con zumo de naranja	Chips de yuca	1 yogur con plátano y cacao puro espolvoreado	Tapita de apio con queso fresco y pepino	Bol de muesli con cereales, semillas y yogur	Enrollado de pavo, lechuga y tomate en una tortita de trigo	Yogur de soja con frutos secos y arándanos
CENA						
Berenjena y calabacín a la plancha + Bacalao a la plancha con limón	Crema de boniato y zanahoria + Muslo y contramuslo de pollo al horno	Verduras a la plancha + Pulpo a la gallega	Wok de verduras + Sandwich de pollo con aguacate	Revuelto de tempeh, col lombarda y pimentón	Panaché de verduras al vapor con salsa de pesto de ajo y albahaca + Pechuga de pollo asada	Tortilla de espinacas



INGREDIENTES

- ½ col lombarda
- 1 manzana
- 1 remolacha cocida
- ½ cebolla morada
- 1 puñadito almendras fileteadas

ALIÑO

- 4 cucharadas de tahini
- 4 cucharadas de agua
- 4 cucharadas de zumo de limón
- 4 cucharadas de levadura de cerveza
- ½ cucharadita de sal marina
- Pimienta negra al gusto

ENSALADA

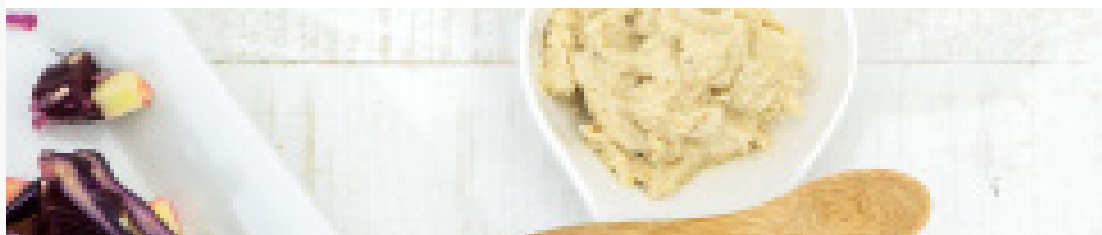
DE COL LOMBARDA REMOLACHA, MANZANA Y PASAS CON ALIÑO DE TAHINI

PREPARACIÓN

1. Empezaremos troceando primero la col lombarda en juliana muy fina. Haremos lo mismo con la cebolla morada y cortaremos la remolacha en cubitos.

2. Ahora pondremos las almendras a tostar un poco en la sartén.

3. Finalmente, cortaremos la manzana en taquitos, y lo pondremos todo en un bol para poder agregar el aliño. Para ello, simplemente hay que mezclar bien todos los ingredientes y batirlos hasta obtener una textura cremosa. ¡Listo!



TIPS DE PATRY

Podéis agregar la fruta y la verdura que queráis a vuestra ensalada. Por ejemplo, añadir algún tomate cherry, un poco de lechuga romana, quitar o poner más cebolla, agregar algunos frutos secos. ¡Todas estas opciones son sanas!



INGREDIENTES

- 4 plátanos maduros
- 50 gr de harina de avena
- 100 ml de bebida de avena con chocolate sin azúcar añadido
- 3 cdas pequeñas de crema de almendra/cacahuete
- 3 cdas grandes de sirope de arce/agave
- Pizca de sal
- 2 cdas de cacao en polvo desgrasado
- 1 sobre de levadura

BANANA

BREAD

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 200°C. Mezclar primero los ingredientes sólidos y luego los líquidos.
2. Una vez todos los ingredientes mezclados, incorporarlos en un molde y añadir un plátano partido por la mitad por encima del pastel, también puedes poner una cucharada de cacao en polvo y polvorearlo por encima.
3. Hornearlo durante 20' a 200°C, una vez listo dejarlo enfriar un par de horas.
4. Pasado este tiempo, añadir chocolate negro sin azúcar añadido derretido por encima y listo!

TIP DE PATRY

Cuando vayas a comprar las cremas, vigila que solo lleve un ingrediente, el propio fruto seco.



INGREDIENTES

- Yuca
- Especias

CHIPS

DE YUCA

PREPARACIÓN

1. Cortamos con un pelapatatas o mandolina la yuca, cortes finos para que quede más crujiente.
2. Añadimos las especias por encima, al gusto.
3. Horneamos a 180 grados unos 10 minutos o hasta que empiecen a tostarse.

TIPS DE PATRY

Si no te gusta la yuca o no encuentras en tu supermercado, puedes optar por la patata, el proceso de preparación será el mismo.

¿SABÍAS QUE...?

La yuca tiene un gran aporte de vitaminas del grupo B, C y K, así como nutrientes tales como calcio, fósforo, potasio y magnesio, lo hacen muy beneficiosa para la salud de los huesos, piel, coagulación de la sangre, etc. Aunque una dieta completa debe contar con la adición de otros alimentos, podemos destacar que la yuca proporciona una buena cantidad de carbohidratos natural, muy saludable.



INGREDIENTES

- 50 g de boniato
- 2 zanahorias
- 1 rama de apio
- 1/4 de patata
- 20 g de cebolla
- 20 g de puerro
- 1 hoja de laurel
- 1/2 cda de manteca de almendras
- 1/2 rama de perejil
- 1/2 limón exprimido
- Aceite
- Sal
- Pimienta

CREMA

DE BONIATO Y ZANAHORIA

PREPARACIÓN

1. Empezaremos por limpiar bien el puerro y reservar algunas hojas. Lo cortaremos en rodajitas de 1 cm de grosor, más o menos.
2. Ahora, en una olla, pondremos 2 cucharadas de aceite y, cuando esté caliente, la cebolla picada y el puerro.
3. Pelamos las zanahorias, el apio sin hojas y el puerro sin hojas, y los ponemos en una licuadora para sacar todo el jugo.
4. A continuación, pelaremos las patatas, los boniatos y algunas zanahorias, los cortaremos y los incorporaremos en la olla junto con el puerro y la cebolla durante 10 minutos a fuego medio.
5. Al cabo de 10 minutos, lo cubriremos con el jugo que hemos sacado de zanahoria, puerro y apio e incorporaremos las hojas de laurel, el perejil, las hojas de puerro y las ramas de tomillo. Salpimentaremos, también.
6. Finalmente, lo llevaremos a ebullición y lo dejaremos cocer unos 30 minutos hasta que las patatas, los boniatos y las zanahorias estén tiernas.
7. Solo quedará retirar las ramas de perejil, laurel, tomillo y las hojas de puerro, tritarlo bien con la batidora y pasarlo por un colador si lo queremos más suave todavía.

TIPS DE PATRY

Si no tenéis manteca de almendras, podéis optar por no agregarla o bien por hacerla casera. Simplemente hay que lavar las almendras, tostarlas en una sartén hasta que queden doraditas, y tritarlas. Hay que tener paciencia porque al principio queda como una harina, pero poco a poco se irá formando la mantequilla.



INGREDIENTES

- 150 gr de pulpo
- Sal
- Aceite
- Pimentón dulce

PULPO

A LA GALLEGA

PREPARACIÓN

1. Cuece el pulpo durante 20 minutos con agua hirviendo
2. Una vez esté hecho sácalo y déjalo reposar un poquito. Córtalo en rodajas.
3. Coloca todo en un plato y añade un poco de aceite de oliva y pimentón picante

TIPS DE PATRY

Para comprobar si está hecho o no el pulpo, prueba a pincharlo. Si está duro, déjalo otros 5 minutos más.



INGREDIENTES

- 40 g de arroz
- 6 rábanos
- 30 g de brócoli
- 1/2 batata
- 1 cucharada de salsa de yogur de soja

VEGAN

BOWL CON SALSA DE YOGUR

PREPARACIÓN

1. Ponemos el arroz hervir durante unos 15-20 min. Sigue las instrucciones del fabricante.
2. Seguidamente ponemos a hervir el brócoli y la batata.
3. Una vez tengamos el brócoli y la batata, los cortamos junto con el aguacate y los rábanos.
4. Finalmente, lo mezclamos todos en un bol junto con la salsa.

TIPS DE PATRY

Para la salsa de yogur, mezcla en un cuenco un yogur de soja, con ajo picado y un poquito de cilantro. Puedes hacerla como más te guste.



INGREDIENTES

- 80 gde macarrones integrales
- 60 g de tomate triturado
- 60 g de carne de ternera/pollo picada
- Aceite
- Sal
- Pimienta
- Orégano
- Queso rallado

MACARRONES

A LA BOLOÑESA

PREPARACIÓN

1. Empezaremos por cocer los macarrones en abundante agua hirviendo con una pizca de sal hasta que estén al dente, tras unos 6-8 minutos de cocción aproximadamente.
2. Colamos los macarrones y refrescamos bajo el chorro de agua, escurrimos y reservamos.
3. Por sofreímos con un poquito de aceite la carne picada, salpimentamos y cocinamos.
4. Cuando la carne esté cocinada agregamos el tomate triturado y un cazo del agua de cocción de la pasta (dependiendo de lo espeso que lo queramos) y orégano al gusto. Tras unos 15-20 minutos, el tomate estará perfecto.
5. Añadimos los macarrones cocidos y mezclamos bien. Servimos y espolvoreamos con un poco de queso grana padano por encima (opcional).

TIPS DE PATRY

Puedes añadir al sofrito todas las verduras que quieras (cuantas más, mejor). Si quieres hacer una versión sin carne, puedes sustituir la carne picada por soja texturizada, ¡está riquísimo así!



INGREDIENTES

- 40g de brócoli
- 40g de calabacín
- 40g de coliflor
- 40g de espárragos verdes
- 40g de guisantes
- 40g de judías verdes
- 40g de nabo
- 40g de patatas
- 40g de zanahorias
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PESTO

- 20g de albahaca fresca
- 15g de piñones
- 1 cucharada de ajo picado
- 40g de aceite de oliva
- 10g de queso parmesano
- 50g de nueces
- ½ cucharadita de chile en polvo

PANACHÉ

DE VERDURAS AL VAPOR CON SALSA DE PESTO DE AJO Y ALBAHACA

PREPARACIÓN

1. Primero vamos a lavar bien todas las verduras. A las zanahorias les cortaremos las puntas y las pelaremos, de la misma manera que las patatas, el nabo y el calabacín (este último no lo pelaremos).
2. A continuación, quitaremos la parte dura y fibrosa de los espárragos, así como retiraremos las puntas de las judías verdes, y las cortaremos en tiras a lo largo.

3. Ahora vamos a cocinarlas. Pondremos agua a hervir y, cuando hierva, pondremos las verduras (sin mezclarlas entre sí) sobre la rejilla, para que se vayan cocinando al vapor. A medida que se vayan cocinando, espolvorearemos un poco de sal por encima, y ya estarán listas para servir.



PARA EL PESTO

1. Para preparar nuestro pesto, pondremos la albahaca en la batidora y añadiremos una cucharada de aceite. Lo iremos removiendo hasta que quede una pasta.
2. A continuación, añadiremos el ajo, las nueces, los piñones, el chile, el queso parmesano y el aceite restante.
3. Lo seguiremos batiendo hasta que nos quede una crema suave.

¿SÁBIAS QUE...?

El pesto de albahaca es sano y nutritivo, puesto que nos aporta energía y principalmente grasa insaturada (el principal ingrediente es aceite de oliva). Añadiendo una poquita cantidad de tu panaché de verduras, estarás aportando sabor y grasas saludables.



INGREDIENTES

- 480g de granola (frutos secos, copos de avena, copos de trigo, semillas...)
- 100g de coco disecado
- 340g de miel
- 25 g de mantequilla de almendras, de cacahuete o de anacardos

BARRITAS

DE GRANOLA

PREPARACIÓN

1. Empezaremos precalentando el horno a 180°C. Después, tostaremos el coco en el horno un poquito y, cuando lo saquemos, lo mezclaremos en un bol con la granola, un poquito de sal y la mantequilla de almendras o de cacahuete.
2. A continuación, calentaremos la miel y la mezclaremos con el resto de ingredientes.
3. Finalmente, colocaremos la mezcla en una bandeja de horno y la dejaremos en la nevera durante 2 horas. Intentaremos que quede forma cuadrada y que el grosor sea de 1 o 2 cm.
4. Cuando ya estén frías, las cortaremos en barritas. Ya estarán listas para comer o bien para conservar. Las podéis guardar en recipientes herméticos y en la nevera para que se conserven durante más tiempo.

TIPS DE PATRY

Cuanta más natural y sana escogáis la granola (no apostéis por muesli porque contiene mucho azúcar) más sanas serán vuestras barritas. Podéis agregar también frutas deshidratadas o frutos secos sin sal.

¿SÁBIAS QUE...?

Estas barritas nos ayudan a mantenernos saciados durante más tiempo, además de regular el tránsito intestinal. La avena nos aporta fibra soluble y nos ayuda a reducir los niveles de colesterol malo, además de eliminar toxinas y grasas. Ah, y los frutos secos aportan gran cantidad de omega 3. Combínelas con yogur o frutas, y tómalas por la mañana para aportarte energía.



INGREDIENTES

- 480g de granola (frutos secos, copos de avena, copos de trigo, semillas...)
- 100g de coco disecado
- 340g de miel
- 25 g de mantequilla de almendras, de cacahuete o de anacardos

BARRITAS

DE GRANOLA

PREPARACIÓN

1. Empezaremos precalentando el horno a 180°C. Después, tostaremos el coco en el horno un poquito y, cuando lo saquemos, lo mezclaremos en un bol con la granola, un poquito de sal y la mantequilla de almendras o de cacahuete.
2. A continuación, calentaremos la miel y la mezclaremos con el resto de ingredientes.
3. Finalmente, colocaremos la mezcla en una bandeja de horno y la dejaremos en la nevera durante 2 horas. Intentaremos que quede forma cuadrada y que el grosor sea de 1 o 2 cm.
4. Cuando ya estén frías, las cortaremos en barritas. Ya estarán listas para comer o bien para conservar. Las podéis guardar en recipientes herméticos y en la nevera para que se conserven durante más tiempo.

TIPS DE PATRY

Cuanta más natural y sana escogáis la granola (no apostéis por muesli porque contiene mucho azúcar) más sanas serán vuestras barritas. Podéis agregar también frutas deshidratadas o frutos secos sin sal.

¿SÁBIAS QUE...?

Estas barritas nos ayudan a mantenernos saciados durante más tiempo, además de regular el tránsito intestinal. La avena nos aporta fibra soluble y nos ayuda a reducir los niveles de colesterol malo, además de eliminar toxinas y grasas. Ah, y los frutos secos aportan gran cantidad de omega 3. Combínalas con yogur o frutas, y tómalas por la mañana para aportarte energía.



INGREDIENTES

- 600 g lomo de salmón fresco
- 1 cucharadita de sal
- 4 pezuillcos pimienta negra
- 2 cucharadas de AOVE
- 300 g caldo de pescado
- 150 g leche de coco
- 400 g judías blancas de bote

BLANQUETA

DE SALMÓN CON JUDÍAS BLANCAS

PREPARACIÓN

1. En un bol, removemos los dados de salmón con la sal, pimienta y aceite. Reservamos.
2. En una olla, vertemos el caldo, leche de coco y 30g de judías blancas, lo cocinamos 10-15 minutos.
3. Hacemos al vapor los dados de salmón con el resto de judías.
4. Trituramos el interior de la olla, y servimos en 4 platos.
5. Añadimos el salmón y las judías y ¡a comer!

* Una ración para esta receta debe ser 200gr.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO						
Porridge de avena con manzana y canela	Sándwich con 2 lonchas de queso fresco y dos lonchas de pechuga de pavo	Yogur de soja con frutos secos y arándanos	Pan integral con plátano maduro chafado y cacao puro en polvo por encima	Bol de muesli con cereales, semillas y yogur	Tostada integral con tahini y tomatitos cherry.	Pudding de chia con fresas y canela
MEDIA MAÑANA						
Queso untar con palitos de zanahoria	Manzana y puñado de almendras	Barrita de granola	Smoothie "pink yourself up"	Fresas + puñado de mix de frutos secos y pasas	Yogur con fruta	Chips de kale
COMIDA						
Quinoa salteada con verduras, seitán y salsa de soja	Blanqueta de salmón con judías blancas	Ramen de tofu y setas	Ensalada de hortalizas con cuscús + Tempeh a la plancha	Batata asada con atún	Solomillo al ajillo con salteado de setas	Soja texturizada con tomate + arroz integral + verduras al gusto
MEDIA TARDE						
Cúrcuma latte	Requesón con crema de mango	Manzana con queso fresco	Yogur con nueces	Chips de yuca	1 puñado de nueces con 1 onza de chocolate puro derretido	Garbanzos tostados al horno con especias
CENA						
Mini paninis de berenjena con tomate, mozzarella, pollo picado y orégano	Salteado de heura con tiras de pimiento rojo, cebolla y champiñones	Dorada al horno con judías y zanahoria	Crema de calabacín y pimiento verde + huevos revueltos	Ensalada de hojas verdes con tomate y aguacate + 3-6 palitos de palmito envueltos en 3 lonchas de jamón	Ensalada de berenjena al horno + Tempeh salteado con salsa de tomate casera	Crema de lombarda y manzana con huevos revueltos



INGREDIENTES

- 250 ml bebida de avena
- 1/2 cdta cúrcuma en polvo
- 1/4 cdta canela en polvo
- 1 cda sirope de agave

CÚRCUMA

LATTE

PREPARACIÓN

1. En una olla pequeña, calienta la leche a fuego alto.
2. Apaga el fuego y añade el resto de ingredientes.
3. Pruébalo y ajusta las cantidades a tu gusto.

¿SABÍAS QUE...?

La cúrcuma es una especia muy interesante por su poder antiinflamatorio. Si no te gusta, podrías sustituir esta receta por una infusión o un café con leche.



INGREDIENTES

- 6 rodajas de berenjena
- 3 cucharadas de tomate
- 1 mozzarella
- 1 trozo de pechuga cocinada picada
- orégano
- sal

MINI PANINIS

DE BERENJENA CON TOMATE, MORARELLA Y POLLO PICADO

PREPARACIÓN

1. Lo primero que vamos a hacer es cortar la berenjena en rodajas de aproximadamente un dedo de grosor. La vamos a poner en bol con un puñado de sal para que suelten el amargor.
2. Pasada una media hora, las lavamos para quitarles el exceso de sal y las ponemos sobre una bandeja para el horno con papel vegetal. Les hacemos unos pequeños cortes para que se cocinen mejor y las aliñamos con un poquito de sal, pimienta y aceite de oliva.
3. Las metemos al horno precalentado a unos 180° durante 20 minutos. Puedes hacer la berenjena o bien al horno o por la sartén.
4. Una vez la tengas, monta los paninis: con tomate, mozzarella cortada, pechuga ya hecha y orégano.
5. Introduce en el horno por otros 5 minutos extra para que se gratine el queso, ¡listos para comer!



INGREDIENTES

- 50 g de puerro
- 1 diente de ajo
- 1 rodajita de jengibre
- 1 zanahoria
- 100 g de setas variadas
- 150 g de tofu
- 40-50 g de pasta de arroz
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de pasta de miso
- 600 ml de agua
- Opcional: alga nori en tiras, cebollino...

RAMEN

DE TOFU Y SETAS

PREPARACIÓN

1. Cortar la zanahoria en tiras y picar el puerro, el ajo y el jengibre.
2. Calentar aceite en una olla y después añadir las verduras picadas junto con salsa de soja. Cocinar 10 min mientras se remueve.
3. Mientras tanto cortar el tofu en dados y saltearlo con un poco de aceite en una sartén 5 minutos para sellarlo.
4. Incorporar el tofu a la olla junto a las setas y el agua. Cocinar durante 20 minutos a fuego lento.
5. Añadir los noodles de arroz y cocinar otros 3 minutos.
6. Apartar del fuego, añadir la pasta de miso y remover hasta que se disuelva.

TIPS DE PATRY

Para que no queden grumos con la pasta de miso se puede disolver antes en medio vaso de agua caliente.



INGREDIENTES

- 250 ml de agua
- 1 naranja
- 1 pomelo
- 1 remolacha

SMOOTHIE

PINK UP YOURSELF

PREPARACIÓN

1. Pela la naranja y el pomelo dejando las partes blancas y córtalos por la mitad. Corta a trocitos también la remolacha.
2. Después, ponlo todo en el vaso de la batidora, y tritúralo todo bien.
3. Dependiendo de si te gusta una textura más o menos líquida, agrega un poquito de agua. ¡Y listo para servir!

TIPS DE PATRY

Este smoothie es rico en hierro, bioflavonoides, vitamina C, fibra y es antiinflamatorio.

¿SÁBIAS QUE...?

Si no tienes pomelo, puedes sustituirlo por otra naranja, o bien agregar ½ limón. Si necesitas endulzarlo, te recomiendo que agregues un poco de stevia (natural) o algún tipo de sirope, como sirope de agave.



INGREDIENTES

- 100 g de calabacín
- 1/2 pimiento verde
- 1/2 cebolla
- 1 L caldo de verduras
- AOVE
- Sal

CREMA

DE CALABACÍN Y PIMIENTO VERDE

PREPARACIÓN

1. Limpia y corta las verduras que vas a utilizar.
2. Calienta en una olla con un poco de aceite
3. Cuando esté caliente, echa las verduras y deja que se pochen unos minutos a fuego lento.
4. Una vez estén listas, añade el caldo hasta que cubra por completo las verduras.
5. Deja que rompa a hervir y entonces mantenlo unos 20 minutos para que esté bien hecho.
6. Una vez estén blandas, tienes la opción de o bien triturar todo o servir con la verdura a daditos.
7. Emplata tu crema y ¡a comer!



INGREDIENTES

- 1/2 Solomillo
- 1 cabeza de ajos
- 1/2 vaso de vino blanco
- Sal
- Pimienta molida
- Aceite de oliva
- Variedad de setas al gusto.

SOLOMILLO

AL AJILLO CON SALTEADO DE SETAS

PREPARACIÓN

1. Lo primero que vamos a hacer será cortar el solomillo en medallones un poco gruesos (de 2 centímetros más o menos).
2. En una sartén ponemos un poco de aceite de oliva y cuando esté caliente ponemos los solomillos sin salar, dejamos que se marquen un poco por cada lado y los retiramos.
3. A continuación, echamos los ajos pelados y sin cortar. Dejamos que se doren pero sin llegar a quemarse.
4. Cuando estén listos los ajos se vuelve a incorporar los solomillos y se salpimenta. Añadimos el vino blanco y dejamos a fuego fuerte para que se vaya reduciendo el alcohol y la salsa mientras se hace la carne por dentro.
5. En lo que se va terminando de cocinar la carne, en una sartén aparte con un poquito de aceite, salteamos unas setas de nuestra elección. Pueden ser frescas o bien comprarlas en conserva y escurrirlas.

TIPS DE PATRY

Dependiendo del grosor tendrás la carne lista en 10 minutos o menos. Tened muy en cuenta que la carne de solomillo es mejor presentarla al punto que demasiado hecha.



INGREDIENTES

- 250g de col kale
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 1/3 de taza de levadura nutricional
- Sal al gusto

CHIPS

DE COL KALE

PREPARACIÓN

1. En primer lugar, precalentaremos el horno a 150° con ventilador. Una vez hecho, quitaremos los tallos de las hojas de la col y las secaremos bien. Es importante secarlas para que queden crujientes.
2. Después, las cortaremos en trozos grandes del mismo tamaño para que se hagan por igual en el horno, y las colocaremos en un bol para poder sazonarlas con el resto de ingredientes. Una vez incorporado el aceite de oliva, la sal y la levadura nutricional, lo moveremos todo bien con las manos.
3. Finalmente, colocamos las hojas bien separadas en una bandeja de horno con papel de horno. Cuando metamos nuestra bandeja, bajaremos la temperatura del horno a 120°, y dejaremos cocinar las hojas 30', vigilando que no se quemen y no adquieran un color amarronado porque amargarían, y removiéndolas de vez en cuando.
4. Listo para comer! Están deliciosos y realmente son un tentempié muy saludable.

TIPS DE PATRY

La levadura nutricional es fuente de proteínas, fibra, vitaminas del grupo B, magnesio, fósforo, potasio y hierro. Es un producto cultivado por tanto, está limpio de impurezas.

¿SABÍAS QUE...?

La col, aunque la Kale es de las más nutritivas, en términos generales es una buena fuente de proteínas, clorofila, vitamina C, vitamina A y calcio, potasio y magnesio. Una taza de Kale son 36 calorías, 5 gramos de fibra y constituye un elevado porcentaje de las cantidades de calcio que se recomienda al día.



INGREDIENTES

- 1/2 col lombarda
- 1/2 cebolla
- 1 manzana
- 2 huevos
- AOVE
- Orégano
- Semillas de sésamo

CREMA DE LOMBARDA CON MANZANA Y HUEVOS REVUELTOS

PREPARACIÓN

1. En una olla cortar la cebolla y saltearla con un poco de aceite.
2. Una vez esté pochada corta la lombarda y la manzana en taquitos y añade a la olla.
3. Cubre todos los ingredientes a ras con agua. Cuece durante 15 minutos.
4. Tritura todo hasta que se quede una textura espesa y homogénea. Añade un poco de sal, orégano y especias, a tu gusto.
5. Por último, en una sartén, haz dos huevos revueltos para acompañar.

TIP DE PATRY:

Es súper fácil y apta para tomarla tanto fría como caliente.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO						
Vaso de pudding de chía	Banana bread	Porridge de avena con manzana y canela	Tostada con queso fresco	Tostada de pan integral con tomate y aguacate	1 kiwi + 1 puñado de nueces	Porridge de avena con almendra y plátano
MEDIA MAÑANA						
Bebida de almendras con tostada de queso fresco	2 ciruelas o mandarinas y 1 puñado de almendras	1 Tortita de arroz con mantequilla de cacahuete	Smoothie de papaya	1 yogur natural o de soja con copos de avena y fruta troceada	Queso cottage y fresas	Barritas de granola
COMIDA						
Ensalada de col lombarda remolacha, manzana y pasas con aliño de tahini + Garbanzos tostados al horno con especias	Corazones de alcachofas con 1 huevo + arroz integral	Quinoa salteada con verduras seitán y salsa de soja	Vegan bowl	Ensalada de pasta de lenteja roja con queso, tomate y rúcula	Lasaña de berenjena tomate y queso mozzarella de avena	Crema de champiñones + Seitán salteado
MEDIA TARDE						
Macedonia de frutas con zumo de naranja	Chips de yuca	1 yogur con plátano y cacao puro espolvoreado	Tapita de apio con queso fresco y pepino	Bol de muesli con cereales, semillas y yogur	Snack de boniato al horno o batata al horno	Yogur de soja con frutos secos y arándanos
CENA						
Sopa de setas + arroz integral + seitán a la plancha	Crema de boniato y zanahoria + Tempeh salteado con salsa de tomate casera	Revuelto de tempeh, col lombarda y pimentón + patatas al horno	Wok de verduras + Sándwich con pan integral, tofu, tomate a rodajas y lechuga	Revuelto de tempeh, col lombarda y pimentón	Ensalada de quino remolacha y kiwi + Receta asiática con tofu y sofrito	Tortilla de espinacas



INGREDIENTES

- ½ col lombarda
- 1 manzana
- 1 remolacha cocida
- ½ cebolla morada
- 1 puñadito almendras fileteadas

ALIÑO

- 4 cucharadas de tahini
- 4 cucharadas de agua
- 4 cucharadas de zumo de limón
- 4 cucharadas de levadura de cerveza
- ½ cucharadita de sal marina
- Pimienta negra al gusto

ENSALADA

DE COL LOMBARDA REMOLACHA, MANZANA Y PASAS CON ALIÑO DE TAHINI

PREPARACIÓN

1. Empezaremos troceando primero la col lombarda en juliana muy fina. Haremos lo mismo con la cebolla morada y cortaremos la remolacha en cubitos.

2. Ahora pondremos las almendras a tostar un poco en la sartén.

3. Finalmente, cortaremos la manzana en taquitos, y lo pondremos todo en un bol para poder agregar el aliño. Para ello, simplemente hay que mezclar bien todos los ingredientes y batirlos hasta obtener una textura cremosa. ¡Listo!



TIPS DE PATRY

Podéis agregar la fruta y la verdura que queráis a vuestra ensalada. Por ejemplo, añadir algún tomate cherry, un poco de lechuga romana, quitar o poner más cebolla, agregar algunos frutos secos. ¡Todas estas opciones son sanas!



INGREDIENTES

- 1/2 taza de setas deshidratadas
- 1 cucharada de AOVE
- 1/2 cebolla blanca grande picada
- 1 diente de ajo picados
- 1 taza de champiñones picados
- 2 tazas de caldo vegetal
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de sésamo tostado

SOPA

DE SETAS

PREPARACIÓN

1. Empezamos colocando las setas deshidratadas en un recipiente con agua a temperatura ambiente para rehidratarlas. Las dejaremos reposar durante 10-20 minutos y, transcurrido el tiempo, las sacaremos y conservaremos el agua.
2. A continuación, saltearemos la cebolla grande picada en una sartén y agregaremos los champiñones. Cuando estén dorados, lo sacaremos todo y lo dejaremos enfriar.
3. Después, los trituraremos con un poco de caldo, y agregaremos las setas deshidratadas, la sal y la pimienta, y lo volveremos a triturar todo. Si lo queréis más líquido, podéis agregar el agua de cuando habéis hidratado las setas.
4. Una vez todo triturado, solo quedará servir la crema con un poco de sésamo tostado por encima. ¡Riquísimo!

TIPS DE PATRY

Las setas deshidratadas aportarán un sabor más intenso a vuestra sopa. Además, podéis poner champiñones salteados (con poco o nada de aceite) por encima para decorar y para acompañar la crema. ¡Están riquísimos! Y aportan muy pocas calorías.



INGREDIENTES

- 4 plátanos maduros
- 50 gr de harina de avena
- 100 ml de bebida de avena con chocolate sin azúcar añadido
- 3 cdas pequeñas de crema de almendra/cacahuete
- 3 cdas grandes de sirope de arce/agave
- Pizca de sal
- 2 cdas de cacao en polvo desgrasado
- 1 sobre de levadura

BANANA

BREAD

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 200°C. Mezclar primero los ingredientes sólidos y luego los líquidos.
2. Una vez todos los ingredientes mezclados, incorporarlos en un molde y añadir un plátano partido por la mitad por encima del pastel, también puedes poner una cucharada de cacao en polvo y polvorearlo por encima.
3. Hornearlo durante 20' a 200°C, una vez listo dejarlo enfriar un par de horas.
4. Pasado este tiempo, añadir chocolate negro sin azúcar añadido derretido por encima y listo!

TIP DE PATRY

Cuando vayas a comprar las cremas, vigila que solo lleve un ingrediente, el propio fruto seco.



INGREDIENTES

- Yuca
- Especias

CHIPS

DE YUCA

PREPARACIÓN

1. Cortamos con un pelapatatas o mandolina la yuca, cortes finos para que quede más crujiente.
2. Añadimos las especias por encima, al gusto.
3. Horneamos a 180 grados unos 10 minutos o hasta que empiecen a tostarse.

TIPS DE PATRY

Si no te gusta la yuca o no encuentras en tu supermercado, puedes optar por la patata, el proceso de preparación será el mismo.

¿SABÍAS QUE...?

La yuca tiene un gran aporte de vitaminas del grupo B, C y K, así como nutrientes tales como calcio, fósforo, potasio y magnesio, lo hacen muy beneficiosa para la salud de los huesos, piel, coagulación de la sangre, etc. Aunque una dieta completa debe contar con la adición de otros alimentos, podemos destacar que la yuca proporciona una buena cantidad de carbohidratos natural, muy saludable.



INGREDIENTES

- 50 g de boniato
- 2 zanahorias
- 1 rama de apio
- 1/4 de patata
- 20 g de cebolla
- 20 g de puerro
- 1 hoja de laurel
- 1/2 cda de manteca de almendras
- 1/2 rama de perejil
- 1/2 limón exprimido
- Aceite
- Sal
- Pimienta

CREMA

DE BONIATO Y ZANAHORIA

PREPARACIÓN

1. Empezaremos por limpiar bien el puerro y reservar algunas hojas. Lo cortaremos en rodajitas de 1 cm de grosor, más o menos.
2. Ahora, en una olla, pondremos 2 cucharadas de aceite y, cuando esté caliente, la cebolla picada y el puerro.
3. Pelamos las zanahorias, el apio sin hojas y el puerro sin hojas, y los ponemos en una licuadora para sacar todo el jugo.
4. A continuación, pelaremos las patatas, los boniatos y algunas zanahorias, los cortaremos y los incorporaremos en la olla junto con el puerro y la cebolla durante 10 minutos a fuego medio.
5. Al cabo de 10 minutos, lo cubriremos con el jugo que hemos sacado de zanahoria, puerro y apio e incorporaremos las hojas de laurel, el perejil, las hojas de puerro y las ramas de tomillo. Salpimentaremos, también.
6. Finalmente, lo llevaremos a ebullición y lo dejaremos cocer unos 30 minutos hasta que las patatas, los boniatos y las zanahorias estén tiernas.
7. Solo quedará retirar las ramas de perejil, laurel, tomillo y las hojas de puerro, triturarlo bien con la batidora y pasarlo por un colador si lo queremos más suave todavía.

TIPS DE PATRY

Si no tenéis manteca de almendras, podéis optar por no agregarla o bien por hacerla casera. Simplemente hay que lavar las almendras, tostarlas en una sartén hasta que queden doraditas, y triturarlas. Hay que tener paciencia porque al principio queda como una harina, pero poco a poco se irá formando la mantequilla.



INGREDIENTES

- 1 taza de papaya rosada
- 2 ramas grandes de kale
- Agua

SMOOTHIE

DE PAPAYA

PREPARACIÓN

1. Lavar bien los ingredientes.
2. Pelar la papaya rosada y trozar.
3. Poner todo en la licuadora hasta triturar muy bien.



INGREDIENTES

- 40 g de arroz
- 6 rábanos
- 30 g de brócoli
- 1/2 batata
- 1 cucharada de salsa de yogur de soja

VEGAN

BOWL CON SALSA DE YOGUR

PREPARACIÓN

1. Ponemos el arroz hervir durante unos 15-20 min. Sigue las instrucciones del fabricante.
2. Seguidamente ponemos a hervir el brócoli y la batata.
3. Una vez tengamos el brócoli y la batata, los cortamos junto con el aguacate y los rábanos.
4. Finalmente, lo mezclamos todos en un bol junto con la salsa.

TIPS DE PATRY

Para la salsa de yogur, mezcla en un cuenco un yogur de soja, con ajo picado y un poquito de cilantro. Puedes hacerla como más te guste.



INGREDIENTES

- 1 berenjena
- 350gr tomate
- 1/2 cebolla
- 1 cucharada de hierba fresca
- 1 cucharada de vinagre
- 50g de queso mozzarella

QUESO DE AVENA

- ½ vaso de leche de soja
- 250 ml de nata de avena (o yogurt de soja natural)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4g de agar-agar
- Copo de avena (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

LASAÑA

DE BERENJENA, TOMATE Y QUESO MOZZARELLA DE AVENA

PREPARACIÓN

1. En primer lugar, lavaremos las berenjenas y las cortaremos por la mitad. Intentaremos hacer rodajas no muy finas y las pintaremos con un poco de aceite de oliva por ambas caras.
2. Ahora, doraremos las rodajas de berenjenas pasándolas por la sartén, y las retiraremos del fuego una vez queden un poco doradas.
3. A continuación, sofreiremos la cebolla hasta que quede doradita, sin llegar a quemarla.

4. Picaremos el tomate en daditos y las hierbas frescas, y lo mezclaremos todo en un bol. Añadiremos un poco de sal marina y aceite de oliva y, en la misma sartén de la cebolla, agregaremos la mezcla hasta que los tomates se ablanden. Solo quedará añadir el vinagre y remover durante unos minutos.

5. Para montar el plato, pondremos una rodaja de berenjena, después una lámina de queso mozzarella de avena y después la mezcla de tomates con cebolla. Iremos repitiendo hasta tener unas cuantas capas. Finalmente, decoraremos con tomate y berenjena.



PARA EL QUESO

1. Para hacer nuestro queso mozzarella de avena, primero pondremos la leche a hervir y, cuando hierva, añadiremos el aceite, la nata, la sal, la pimienta y el agar-agar.
2. Lo mezclaremos todo bien y lo iremos removiendo a fuego lento durante 4 minutos.

3. Ahora verteremos la mezcla en los moldes previamente aceitados y lo llevaremos a la nevera para que terminen de gelificar los quesos.

4. Otra opción sería agregar copos de avena para darle textura y sabor al queso. En caso de querer añadirlos, se agregarían triturados junto con la leche.

¿SÁBIAS QUE...?

Si no os gusta o no queréis hacer queso mozzarella de avena, podéis optar por coger queso mozzarella del que venden en los supermercados. Podéis cortar las verduras más o menos finas, dependiendo de cómo os gusten. ¡Esta lasaña es una opción muy sana!



INGREDIENTES

- 2-3 boniatos o batatas
- 2 cdas de aceite de oliva/coco
- 1 cucharada de sal
- ¼ de cucharadita de canela en polvo
- una pizca de jengibre en polvo
- una pizca de nuez moscada
- 1 cucharadita de naranja rallada fina

SALSA

- 120 g de queso fresco batido
- 20g de salsa de soja
- 2 cucharadas de zumo de limón/ lima
- 2 cucharaditas de sal de sésamo y wasabi

SNACK

DE BONIATO O BATATA AL HORNO

PREPARACIÓN

1. Empezaremos precalentando el horno a 200° y forraremos la bandeja con papel de horno.
2. A continuación, cortaremos los boniatos en bastones (si son ecológicos se pueden limpiar con un cepillo, no hace falta pelarlos) y los mezclaremos en un bol con la canela, el jengibre, la nuez moscada y la naranja rallada. También los untaremos con un poco de aceite de oliva o aceite de coco.
3. Finalmente, los pondremos a la bandeja del horno durante 30-40 min.



SALSA CREMOSA DE SOJA Y SÉSAMO

1. Simplemente hay que mezclarlo todo bien, y listo!

TIPS DE PATRY

Puedes espolvorear por encima los snacks de boniato o batata cualquier especia que te guste. En lugar de usar sal, puedes utilizar salsa de soja, cayena, ajo en polvo o mostaza en grano. ¡Riquísimo!



INGREDIENTES

- 1 paquete de tofu (400g)
- 200g de judías verdes cortaditas
- 1 taza de zanahoria en cubitos o pimiento rojo, o bien ambos
- 30ml de aceite de sésamo tostado para saltear (o aceite de coco)

LA SALSA

- 60 ml de salsa de soja baja en sodio
- 6g de jengibre fresco rallado
- 2 cucharadas de azúcar moreno orgánico
- 15 ml de jarabe de ágave/arce/miel
- 1 cucharada de almidón de maíz o tapioca

RECETA

ASIÁTICA DE TOFU SOFRITO

PREPARACIÓN

1. Empezaremos precalentando el horno a 200° y secando el tofu. Para ello, lo sacaremos del envase y lo escurriremos secándolo bien con una toalla o papel. Lo dejaremos secar envuelto en un plato hondo durante 15 minutos, y si es necesario cambiaríamos el papel o la toalla si están muy mojados.
2. Cuando esté seco, lo cortaremos en rectángulos y lo hornearemos en una bandeja previamente forrada o ligeramente engrasada durante unos 25-35 minutos. Iremos volteando el tofu para que la cocción sea uniforme. Lo podéis dejar un poco más si lo queréis más duro.
3. Mientras se va cocinando, en un tazón mezclaremos los ingredientes de la salsa.
4. A continuación, en una sartén a fuego medio-alto agregaremos el aceite de sésamo y las verduras, y las haremos durante 5-7 minutos, removiendo con frecuencia. Cuando las verduras estén cocidas y tengan color y sabor, añadiremos la salsa y removeremos bien. Debería espesar y burbujear.
5. Finalmente, pondremos el tofu en un plato y las verduras por encima.



TIPS DE PATRY

El tofu se puede emplear en ensaladas, con diferentes salsas e incluso con patatas con un toque picante. Un truco para darle buen sabor al tofu es hornearlo a elevada temperatura para que coja una textura más dura y después dejar que se seque durante más tiempo. Este proceso le dará una textura muy similar a la carne.

¿SÁBIAS QUE...?

El tofu se elabora a partir de semillas de soja y posee un sabor muy neutro que hace que case bien con la mayoría de los alimentos que cocinamos. Contiene un buen porcentaje de proteínas con todos los aminoácidos esenciales. Las proteínas que aporta son de alta calidad y muy buena digestibilidad. Interesante para personas que tienen problemas de estómago. Aporta grasas insaturadas y es una buena fuente de hierro



INGREDIENTES

- 480g de granola (frutos secos, copos de avena, copos de trigo, semillas...)
- 100g de coco disecado
- 340g de miel
- 25 g de mantequilla de almendras, de cacahuete o de anacardos

BARRITAS

DE GRANOLA

PREPARACIÓN

1. Empezaremos precalentando el horno a 180°C. Después, tostaremos el coco en el horno un poquito y, cuando lo saquemos, lo mezclaremos en un bol con la granola, un poquito de sal y la mantequilla de almendras o de cacahuete.
2. A continuación, calentaremos la miel y la mezclaremos con el resto de ingredientes.
3. Finalmente, colocaremos la mezcla en una bandeja de horno y la dejaremos en la nevera durante 2 horas. Intentaremos que quede forma cuadrada y que el grosor sea de 1 o 2 cm.
4. Cuando ya estén frías, las cortaremos en barritas. Ya estarán listas para comer o bien para conservar. Las podéis guardar en recipientes herméticos y en la nevera para que se conserven durante más tiempo.

TIPS DE PATRY

Cuanta más natural y sana escogáis la granola (no apostéis por muesli porque contiene mucho azúcar) más sanas serán vuestras barritas. Podéis agregar también frutas deshidratadas o frutos secos sin sal.

¿SÁBIAS QUE...?

Estas barritas nos ayudan a mantenernos saciados durante más tiempo, además de regular el tránsito intestinal. La avena nos aporta fibra soluble y nos ayuda a reducir los niveles de colesterol malo, además de eliminar toxinas y grasas. Ah, y los frutos secos aportan gran cantidad de omega 3. Combínelas con yogur o frutas, y tómalas por la mañana para aportarte energía.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO						
Porridge de avena con manzana y canela	Sándwich de pan integral, queso fresco, rúcula y aguacate	Yogur de soja con frutos secos y arándanos	Pan integral con plátano maduro chafado y cacao puro en polvo por encima	Bol de muesli con cereales, semillas y yogur	Tostada integral con tahini y tomatitos cherry.	Pudding de chia con fresas y canela
MEDIA MAÑANA						
Queso untar con palitos de zanahoria	Manzana y puñado de almendras	Barrita de granola	Smoothie "pink yourself up"	Fresas + puñado de mix de frutos secos y pasas	Yogur con fruta	Chips de kale
COMIDA						
Quinoa salteada con verduras, seitán y salsa de soja	Judías verdes cocidas + huevo duro + patata al vapor	Ramen de tofu y setas	Ensalada de hortalizas con cuscús + Tempeh a la plancha	Arroz salteado con soja texturizada y pimentón	Fajitas de heura, pimientos y cebollas	Soja texturizada con tomate + arroz integral + verduras al gusto
MEDIA TARDE						
Cúrcuma latte	Requesón con crema de mango	Manzana con queso fresco	Yogur con nueces	Chips de yuca	1 puñado de nueces con 1 onza de chocolate puro derretido	Garbanzos tostados al horno con especias
CENA						
Mini paninis de berenjena con tomate, mozzarella, soja texturizada y orégano	Salteado de heura con tiras de pimiento rojo, cebolla y champiñones	Coliflor al horno + seitán a la plancha	Crema de calabacín y pimiento verde + huevos revueltos	Ensalada de hojas verdes con tomate y aguacate + tofu con hierbas provenzales	Ensalada de berenjena al horno + Tempeh salteado con salsa de tomate casera	Crema de lombarda y manzana con huevos revueltos



INGREDIENTES

- 250 ml bebida de avena
- 1/2 cdta cúrcuma en polvo
- 1/4 cdta canela en polvo
- 1 cda sirope de agave

CÚRCUMA

LATTE

PREPARACIÓN

1. En una olla pequeña, calienta la leche a fuego alto.
2. Apaga el fuego y añade el resto de ingredientes.
3. Pruébalo y ajusta las cantidades a tu gusto.

¿SABÍAS QUE...?

La cúrcuma es una especia muy interesante por su poder antiinflamatorio. Si no te gusta, podrías sustituir esta receta por una infusión o un café con leche.



INGREDIENTES

- 6 rodajas de berenjena
- 3 cucharadas de tomate
- 1 mozzarella
- 40 g de soja texturizada
- Orégano
- sal

MINI PANINIS

DE BERENJENA CON TOMATE, MORARELLA Y SOJA TEXTURIZADA

PREPARACIÓN

1. Comienza poniendo en remojo la soja texturizada para que se ablande al menos 15 minutos antes.
2. Lava y corta las rodajas de berenjena que aproximadamente midan 1,5 cm de ancho.
3. Corta las láminas de mozzarella de manera que cubran toda la superficie de la rodaja de berenjena.
4. En una bandeja de horno, forra con papel vegetal. Coloca la berenjena y por encima comienza con las capas: tomate, soja texturizada, mozzarella y orégano.
5. Precalienta el horno a 180°C. Una vez esté a la temperatura ideal hornea los paninis durante 20 minutos o hasta que veas que el queso se ha fundido.



INGREDIENTES

- 50 g de puerro
- 1 diente de ajo
- 1 rodajita de jengibre
- 1 zanahoria
- 100 g de setas variadas
- 150 g de tofu
- 40-50 g de pasta de arroz
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de pasta de miso
- 600 ml de agua
- Opcional: alga nori en tiras, cebollino...

RAMEN

DE TOFU Y SETAS

PREPARACIÓN

1. Cortar la zanahoria en tiras y picar el puerro, el ajo y el jengibre.
2. Calentar aceite en una olla y después añadir las verduras picadas junto con salsa de soja. Cocinar 10 min mientras se remueve.
3. Mientras tanto cortar el tofu en dados y saltearlo con un poco de aceite en una sartén 5 minutos para sellarlo.
4. Incorporar el tofu a la olla junto a las setas y el agua. Cocinar durante 20 minutos a fuego lento.
5. Añadir los noodles de arroz y cocinar otros 3 minutos.
6. Apartar del fuego, añadir la pasta de miso y remover hasta que se disuelva.

TIPS DE PATRY

Para que no queden grumos con la pasta de miso se puede disolver antes en medio vaso de agua caliente.



INGREDIENTES

- 250 ml de agua
- 1 naranja
- 1 pomelo
- 1 remolacha

SMOOTHIE

PINK UP YOURSELF

PREPARACIÓN

1. Pela la naranja y el pomelo dejando las partes blancas y córtalos por la mitad. Corta a trocitos también la remolacha.
2. Después, ponlo todo en el vaso de la batidora, y tritúralo todo bien.
3. Dependiendo de si te gusta una textura más o menos líquida, agrega un poquito de agua. ¡Y listo para servir!

TIPS DE PATRY

Este smoothie es rico en hierro, bioflavonoides, vitamina C, fibra y es antiinflamatorio.

¿SÁBIAS QUE...?

Si no tienes pomelo, puedes sustituirlo por otra naranja, o bien agregar ½ limón. Si necesitas endulzarlo, te recomiendo que agregues un poco de stevia (natural) o algún tipo de sirope, como sirope de agave.



INGREDIENTES

- 100 g de calabacín
- 1/2 pimiento verde
- 1/2 cebolla
- 1 L caldo de verduras
- AOVE
- Sal

CREMA

DE CALABACÍN Y PIMIENTO VERDE

PREPARACIÓN

1. Limpia y corta las verduras que vas a utilizar.
2. Calienta en una olla con un poco de aceite
3. Cuando esté caliente, echa las verduras y deja que se pochen unos minutos a fuego lento.
4. Una vez estén listas, añade el caldo hasta que cubra por completo las verduras.
5. Deja que rompa a hervir y entonces mantenlo unos 20 minutos para que esté bien hecho.
6. Una vez estén blandas, tienes la opción de o bien triturar todo o servir con la verdura a daditos.
7. Emplata tu crema y ¡a comer!



INGREDIENTES

- 2 tortitas de trigo
- 100 g de heura
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- 1 cebolla pequeña

FAJITAS

DE HEURA, PIMIENTOS Y CEBOLLA

PREPARACIÓN

1. Limpia las verduras y córtalas en tiras.
2. Prepara los pimientos y cebolla en una sartén a fuego medio con un poco de aceite.
3. Cuando esté salteado del todo, añade la heura cortadita en tiras, y vuelve a saltear todo junto. Puedes añadir las especias que más te gusten para darle más sabor.
4. Calienta las tortitas de trigo y prepara las fajitas al gusto.

¿SABÍAS QUE...?

La heura se trata de un ingrediente muy versátil que tanto se puede añadir a ensaladas, empanadas, brochetas y pizzas, como en platos de pasta, arroz, canelones y lasañas. Incluso se puede sustituir la carne animal por este alimento en platos tradicionales.

Además, esta proteína vegetal es muy fácil de preparar. Simplemente basta con saltearla unos cinco minutos en una sartén.



INGREDIENTES

- 250g de col kale
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 1/3 de taza de levadura nutricional
- Sal al gusto

CHIPS

DE COL KALE

PREPARACIÓN

1. En primer lugar, precalentaremos el horno a 150° con ventilador. Una vez hecho, quitaremos los tallos de las hojas de la col y las secaremos bien. Es importante secarlas para que queden crujientes.
2. Después, las cortaremos en trozos grandes del mismo tamaño para que se hagan por igual en el horno, y las colocaremos en un bol para poder sazonarlas con el resto de ingredientes. Una vez incorporado el aceite de oliva, la sal y la levadura nutricional, lo moveremos todo bien con las manos.
3. Finalmente, colocamos las hojas bien separadas en una bandeja de horno con papel de horno. Cuando metamos nuestra bandeja, bajaremos la temperatura del horno a 120°, y dejaremos cocinar las hojas 30', vigilando que no se quemen y no adquieran un color amarronado porque amargarían, y removiéndolas de vez en cuando.
4. Listo para comer! Están deliciosos y realmente son un tentempié muy saludable.

TIPS DE PATRY

La levadura nutricional es fuente de proteínas, fibra, vitaminas del grupo B, magnesio, fósforo, potasio y hierro. Es un producto cultivado por tanto, está limpio de impurezas.

¿SABÍAS QUE...?

La col, aunque la Kale es de las más nutritivas, en términos generales es una buena fuente proteínas, clorofila, vitamina C, vitamina A y calcio, potasio y magnesio. Una taza de Kale son 36 calorías, 5 gramos de fibra y constituye un elevado porcentaje de las cantidades de calcio que se recomienda al día.



INGREDIENTES

- 1/2 col lombarda
- 1/2 cebolla
- 1 manzana
- 2 huevos
- AOVE
- Orégano
- Semillas de sésamo

CREMA DE LOMBARDA CON MANZANA Y HUEVOS REVUELTOS

PREPARACIÓN

1. En una olla cortar la cebolla y saltearla con un poco de aceite.
2. Una vez esté pochada corta la lombarda y la manzana en taquitos y añade a la olla.
3. Cubre todos los ingredientes a ras con agua. Cuece durante 15 minutos.
4. Tritura todo hasta que se quede una textura espesa y homogénea. Añade un poco de sal, orégano y especias, a tu gusto.
5. Por último, en una sartén, haz dos huevos revueltos para acompañar.

TIP DE PATRY:

Es súper fácil y apta para tomarla tanto fría como caliente.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO						
Vaso de pudding de chía	Banana bread	Porridge de avena con manzana y canela	Bol de muesli con cereales, semillas y yogur vegetal	Tostada de pan integral con tomate y aguacate	1 kiwi + 1 puñado de nueces	Porridge de avena con almendra y plátano
MEDIA MAÑANA						
Compota de manzana con canela	2 ciruelas o mandarinas y 1 puñado de almendras	1 Tortita de arroz con mantequilla de cacahuete	Smoothie de papaya	1 yogur natural o de soja con copos de avena y fruta troceada	1 puñado grande de edamames con sal y pimentón	Barritas de granola
COMIDA						
Ensalada de col lombarda remolacha, manzana y pasas con aliño de tahini + Garbanzos tostados al horno con especias	Corazones de alcachofas + arroz integral + Hamburguesa de lentejas rojas y garbanzos al curry	Quinoa salteada con verduras seitán y salsa de soja	Vegan bowl	Ensalada de pasta de lenteja roja con queso vegano, tomate y rúcula	Lasaña de berenjena tomate y queso mozzarella de avena	Crema de champiñones + Seitán salteado
MEDIA TARDE						
Macedonia de frutas con zumo de naranja	Chips de yuca	1 yogur con plátano y cacao puro espolvoreado	1 cracker o 1 tostada de pan integral con guacamole	Bol de muesli con cereales, semillas y yogur vegetal	Smoothie de cerezas y sandía	Yogur de soja con frutos secos y arándanos
CENA						
Sopa de setas + arroz integral + seitán a la plancha	Crema de boniato y zanahoria + Tempeh salteado con salsa de tomate casera	Revuelto de tempeh, col lombarda y pimentón + patatas al horno	Wok de verduras + Sándwich con pan integral, tofu, tomate a rodajas y lechuga	Revuelto de tempeh, col lombarda y pimentón	Ensalada de quinoa remolacha y kiwi + Receta asiática con tofu y sofrito	Snack de boniato al horno o batata al horno + Garbanzos con cebolla y calabaza salteados



INGREDIENTES

- 1 manzana
- Canela
- 1 cucharada de azúcar
- 3 cucharadas de agua
- 1/2 ramita de canela

COMPOTA

DE MANZANA CON CANELA

PREPARACIÓN

1. Lavamos la manzana y la pelamos. Le quitamos el corazón y la cortamos en cubos no muy grandes.
2. Ponemos los trozos de manzana en una cazuela baja con el agua, el azúcar y la ramita de canela.
3. Cocinamos a fuego medio 15 minutos o hasta que veamos que los primeros trozos de manzana comienzan a deshacerse. Puedes dejarla con textura más firme o más deshecha, ¡hacedla a vuestro gusto!
3. Pasado este tiempo pasamos a con cuenco y dejamos templar (o enfriar completamente).
4. Por último, servimos con canela espolvoreada.

TIPS DE PATRY

Puedes tomar la manzana cruda o sustituirla por otra fruta.



INGREDIENTES

- ½ col lombarda
- 1 manzana
- 1 remolacha cocida
- ½ cebolla morada
- 1 puñadito almendras fileteadas

ALIÑO

- 4 cucharadas de tahini
- 4 cucharadas de agua
- 4 cucharadas de zumo de limón
- 4 cucharadas de levadura de cerveza
- ½ cucharadita de sal marina
- Pimienta negra al gusto

ENSALADA

DE COL LOMBARDA REMOLACHA, MANZANA Y PASAS CON ALIÑO DE TAHINI

PREPARACIÓN

1. Empezaremos troceando primero la col lombarda en juliana muy fina. Haremos lo mismo con la cebolla morada y cortaremos la remolacha en cubitos.

2. Ahora pondremos las almendras a tostar un poco en la sartén.

3. Finalmente, cortaremos la manzana en taquitos, y lo pondremos todo en un bol para poder agregar el aliño. Para ello, simplemente hay que mezclar bien todos los ingredientes y batirlos hasta obtener una textura cremosa. ¡Listo!



TIPS DE PATRY

Podéis agregar la fruta y la verdura que queráis a vuestra ensalada. Por ejemplo, añadir algún tomate cherry, un poco de lechuga romana, quitar o poner más cebolla, agregar algunos frutos secos. ¡Todas estas opciones son sanas!



INGREDIENTES

- 1/2 taza de setas deshidratadas
- 1 cucharada de AOVE
- 1/2 cebolla blanca grande picada
- 1 diente de ajo picados
- 1 taza de champiñones picados
- 2 tazas de caldo vegetal
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 pizca de sésamo tostado

SOPA

DE SETAS

PREPARACIÓN

1. Empezamos colocando las setas deshidratadas en un recipiente con agua a temperatura ambiente para rehidratarlas. Las dejaremos reposar durante 10-20 minutos y, transcurrido el tiempo, las sacaremos y conservaremos el agua.
2. A continuación, saltearemos la cebolla grande picada en una sartén y agregaremos los champiñones. Cuando estén dorados, lo sacaremos todo y lo dejaremos enfriar.
3. Después, los trituraremos con un poco de caldo, y agregaremos las setas deshidratadas, la sal y la pimienta, y lo volveremos a triturar todo. Si lo queréis más líquido, podéis agregar el agua de cuando habéis hidratado las setas.
4. Una vez todo triturado, solo quedará servir la crema con un poco de sésamo tostado por encima. ¡Riquísimo!

TIPS DE PATRY

Las setas deshidratadas aportarán un sabor más intenso a vuestra sopa. Además, podéis poner champiñones salteados (con poco o nada de aceite) por encima para decorar y para acompañar la crema. ¡Están riquísimos! Y aportan muy pocas calorías.



INGREDIENTES

- 4 plátanos maduros
- 50 gr de harina de avena
- 100 ml de bebida de avena con chocolate sin azúcar añadido
- 3 cdas pequeñas de crema de almendra/cacahuete
- 3 cdas grandes de sirope de arce/agave
- Pizca de sal
- 2 cdas de cacao en polvo desgrasado
- 1 sobre de levadura

BANANA

BREAD

PREPARACIÓN

1. Precalienta el horno a 200°C. Mezclar primero los ingredientes sólidos y luego los líquidos.
2. Una vez todos los ingredientes mezclados, incorporarlos en un molde y añadir un plátano partido por la mitad por encima del pastel, también puedes poner una cucharada de cacao en polvo y polvorearlo por encima.
3. Hornearlo durante 20' a 200°C, una vez listo dejarlo enfriar un par de horas.
4. Pasado este tiempo, añadir chocolate negro sin azúcar añadido derretido por encima y listo!

TIP DE PATRY

Cuando vayas a comprar las cremas, vigila que solo lleve un ingrediente, el propio fruto seco.



INGREDIENTES

- 8gr de lentejas
- 8g de garbanzos
- 8gr de brócoli
- 4 gr de remolacha
- 5gr de cebolla
- Sal
- Jengibre
- Comino
- Curry
- Cúrcuma
- Comino
- Aceite de coco (ingredientes por hamburguesa, para la receta se multiplica por 10).

HAMBURGUESA

DE LENTEJAS ROJAS Y GARBANZOS AL CURRY

PREPARACIÓN

1. Empezaremos salteando las semillas de comino durante 30 segundos en una sartén con el aceite de coco. A continuación, añadiremos cebolla muy picadita y el jengibre también picado.
2. Una vez ya no tengamos aceite de coco en la sartén, pondremos la leche de coco y añadiremos el curry, la cúrcuma y el comino. Lo dejaremos salteando todo hasta que el líquido se haya reducido.
3. Ahora trituraremos los garbanzos, el brócoli, la remolacha y las lentejas remojadas previamente cocidas. Después, agregaremos al sofrito anterior un poco de sal.
4. Iremos añadiendo poco a poco la harina de avena o las semillas de lino molidas para que la masa no quede tan líquida. Nos tiene que quedar un poco pegajosa y no muy seca, para que no se rompa en la sartén. Cuidado porque las hamburguesas se hacen muy rápidamente.
5. Una vez preparadas, las cocinaremos en la sartén y listas para servir y congelar.

TIPS DE PATRY

Congelad las hamburguesas que sobren. Ponedlas en papel transparente individual, y marcad con un permanente negro la fecha en la que las habéis hecho. Así tendréis hamburguesas para cuando las necesitéis, y súper fáciles de hacer.

¿SÁBIAS QUE...?

Las lentejas rojas tienen grandes valores nutricionales, como fibra, proteína, vitaminas y minerales. Al ser más delgadas y frágiles, son ideales para prepararlas en sopas y hamburguesas de este tipo.



INGREDIENTES

- Yuca
- Especias

CHIPS

DE YUCA

PREPARACIÓN

1. Cortamos con un pelapatatas o mandolina la yuca, cortes finos para que quede más crujiente.
2. Añadimos las especias por encima, al gusto.
3. Horneamos a 180 grados unos 10 minutos o hasta que empiecen a tostarse.

TIPS DE PATRY

Si no te gusta la yuca o no encuentras en tu supermercado, puedes optar por la patata, el proceso de preparación será el mismo.

¿SABÍAS QUE...?

La yuca tiene un gran aporte de vitaminas del grupo B, C y K, así como nutrientes tales como calcio, fósforo, potasio y magnesio, lo hacen muy beneficiosa para la salud de los huesos, piel, coagulación de la sangre, etc. Aunque una dieta completa debe contar con la adición de otros alimentos, podemos destacar que la yuca proporciona una buena cantidad de carbohidratos natural, muy saludable.



INGREDIENTES

- 50 g de boniato
- 2 zanahorias
- 1 rama de apio
- 1/4 de patata
- 20 g de cebolla
- 20 g de puerro
- 1 hoja de laurel
- 1/2 cda de manteca de almendras
- 1/2 rama de perejil
- 1/2 limón exprimido
- Aceite
- Sal
- Pimienta

CREMA

DE BONIATO Y ZANAHORIA

PREPARACIÓN

1. Empezaremos por limpiar bien el puerro y reservar algunas hojas. Lo cortaremos en rodajitas de 1 cm de grosor, más o menos.
2. Ahora, en una olla, pondremos 2 cucharadas de aceite y, cuando esté caliente, la cebolla picada y el puerro.
3. Pelamos las zanahorias, el apio sin hojas y el puerro sin hojas, y los ponemos en una licuadora para sacar todo el jugo.
4. A continuación, pelaremos las patatas, los boniatos y algunas zanahorias, los cortaremos y los incorporaremos en la olla junto con el puerro y la cebolla durante 10 minutos a fuego medio.
5. Al cabo de 10 minutos, lo cubriremos con el jugo que hemos sacado de zanahoria, puerro y apio e incorporaremos las hojas de laurel, el perejil, las hojas de puerro y las ramas de tomillo. Salpimentaremos, también.
6. Finalmente, lo llevaremos a ebullición y lo dejaremos cocer unos 30 minutos hasta que las patatas, los boniatos y las zanahorias estén tiernas.
7. Solo quedará retirar las ramas de perejil, laurel, tomillo y las hojas de puerro, triturarlo bien con la batidora y pasarlo por un colador si lo queremos más suave todavía.

TIPS DE PATRY

Si no tenéis manteca de almendras, podéis optar por no agregarla o bien por hacerla casera. Simplemente hay que lavar las almendras, tostarlas en una sartén hasta que queden doraditas, y triturarlas. Hay que tener paciencia porque al principio queda como una harina, pero poco a poco se irá formando la mantequilla.



INGREDIENTES

- 1 taza de papaya rosada
- 2 ramas grandes de kale
- Agua

SMOOTHIE

DE PAPAYA

PREPARACIÓN

1. Lavar bien los ingredientes.
2. Pelar la papaya rosada y trozar.
3. Poner todo en la licuadora hasta triturar muy bien.



INGREDIENTES

- 40 g de arroz
- 6 rábanos
- 30 g de brócoli
- 1/2 batata
- 1 cucharada de salsa de yogur de soja

VEGAN

BOWL CON SALSA DE YOGUR

PREPARACIÓN

1. Ponemos el arroz hervir durante unos 15-20 min. Sigue las instrucciones del fabricante.
2. Seguidamente ponemos a hervir el brócoli y la batata.
3. Una vez tengamos el brócoli y la batata, los cortamos junto con el aguacate y los rábanos.
4. Finalmente, lo mezclamos todos en un bol junto con la salsa.

TIPS DE PATRY

Para la salsa de yogur, mezcla en un cuenco un yogur de soja, con ajo picado y un poquito de cilantro. Puedes hacerla como más te guste.



INGREDIENTES

- 1 berenjena
- 350gr tomate
- 1/2 cebolla
- 1 cucharada de hierba fresca
- 1 cucharada de vinagre
- 50g de queso mozzarella

QUESO DE AVENA

- ½ vaso de leche de soja
- 250 ml de nata de avena (o yogurt de soja natural)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4g de agar-agar
- Copo de avena (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

LASAÑA

DE BERENJENA, TOMATE Y QUESO MOZZARELLA DE AVENA

PREPARACIÓN

1. En primer lugar, lavaremos las berenjenas y las cortaremos por la mitad. Intentaremos hacer rodajas no muy finas y las pintaremos con un poco de aceite de oliva por ambas caras.
2. Ahora, doraremos las rodajas de berenjenas pasándolas por la sartén, y las retiraremos del fuego una vez queden un poco doradas.
3. A continuación, sofreiremos la cebolla hasta que quede doradita, sin llegar a quemarla.
4. Picaremos el tomate en daditos y las hierbas frescas, y lo mezclaremos todo en un bol. Añadiremos un poco de sal marina y aceite de oliva y, en la misma sartén de la cebolla, agregaremos la mezcla hasta que los tomates se ablanden. Solo quedará añadir el vinagre y remover durante unos minutos.
5. Para montar el plato, pondremos una rodaja de berenjena, después una lámina de queso mozzarella de avena y después la mezcla de tomates con cebolla. Iremos repitiendo hasta tener unas cuantas capas. Finalmente, decoraremos con tomate y berenjena.



PARA EL QUESO

1. Para hacer nuestro queso mozzarella de avena, primero pondremos la leche a hervir y, cuando hierva, añadiremos el aceite, la nata, la sal, la pimienta y el agar-agar.
2. Lo mezclaremos todo bien y lo iremos removiendo a fuego lento durante 4 minutos.
3. Ahora verteremos la mezcla en los moldes previamente aceitados y lo llevaremos a la nevera para que terminen de gelificar los quesos.
4. Otra opción sería agregar copos de avena para darle textura y sabor al queso. En caso de querer añadirlos, se agregarían triturados junto con la leche.

¿SÁBIAS QUE...?

Si no os gusta o no queréis hacer queso mozzarella de avena, podéis optar por coger queso mozzarella del que venden en los supermercados. Podéis cortar las verduras más o menos finas, dependiendo de cómo os gusten. ¡Esta lasaña es una opción muy sana!



INGREDIENTES

- 1 paquete de tofu (400g)
- 200g de judías verdes cortaditas
- 1 taza de zanahoria en cubitos o pimiento rojo, o bien ambos
- 30ml de aceite de sésamo tostado para saltear (o aceite de coco)

LA SALSA

- 60 ml de salsa de soja baja en sodio
- 6g de jengibre fresco rallado
- 2 cucharadas de azúcar moreno orgánico
- 15 ml de jarabe de ágave/arce/miel
- 1 cucharada de almidón de maíz o tapioca

RECETA

ASIÁTICA DE TOFU SOFRITO

PREPARACIÓN

1. Empezaremos precalentando el horno a 200° y secando el tofu. Para ello, lo sacaremos del envase y lo escurriremos secándolo bien con una toalla o papel. Lo dejaremos secar envuelto en un plato hondo durante 15 minutos, y si es necesario cambiaríamos el papel o la toalla si están muy mojados.
2. Cuando esté seco, lo cortaremos en rectángulos y lo hornearemos en una bandeja previamente forrada o ligeramente engrasada durante unos 25-35 minutos. Iremos volteando el tofu para que la cocción sea uniforme. Lo podéis dejar un poco más si lo queréis más duro.
3. Mientras se va cocinando, en un tazón mezclaremos los ingredientes de la salsa.
4. A continuación, en una sartén a fuego medio-alto agregaremos el aceite de sésamo y las verduras, y las haremos durante 5-7 minutos, removiendo con frecuencia. Cuando las verduras estén cocidas y tengan color y sabor, añadiremos la salsa y removeremos bien. Debería espesar y burbujear.
5. Finalmente, pondremos el tofu en un plato y las verduras por encima.



TIPS DE PATRY

El tofu se puede emplear en ensaladas, con diferentes salsas e incluso con patatas con un toque picante. Un truco para darle buen sabor al tofu es hornearlo a elevada temperatura para que coja una textura más dura y después dejar que se seque durante más tiempo. Este proceso le dará una textura muy similar a la carne.

¿SÁBIAS QUE...?

El tofu se elabora a partir de semillas de soja y posee un sabor muy neutro que hace que case bien con la mayoría de los alimentos que cocinamos. Contiene un buen porcentaje de proteínas con todos los aminoácidos esenciales. Las proteínas que aporta son de alta calidad y muy buena digestibilidad. Interesante para personas que tienen problemas de estómago. Aporta grasas insaturadas y es una buena fuente de hierro



INGREDIENTES

- 480g de granola (frutos secos, copos de avena, copos de trigo, semillas...)
- 100g de coco disecado
- 340g de miel
- 25 g de mantequilla de almendras, de cacahuete o de anacardos

BARRITAS

DE GRANOLA

PREPARACIÓN

1. Empezaremos precalentando el horno a 180°C. Después, tostaremos el coco en el horno un poquito y, cuando lo saquemos, lo mezclaremos en un bol con la granola, un poquito de sal y la mantequilla de almendras o de cacahuete.
2. A continuación, calentaremos la miel y la mezclaremos con el resto de ingredientes.
3. Finalmente, colocaremos la mezcla en una bandeja de horno y la dejaremos en la nevera durante 2 horas. Intentaremos que quede forma cuadrada y que el grosor sea de 1 o 2 cm.
4. Cuando ya estén frías, las cortaremos en barritas. Ya estarán listas para comer o bien para conservar. Las podéis guardar en recipientes herméticos y en la nevera para que se conserven durante más tiempo.

TIPS DE PATRY

Cuanta más natural y sana escogáis la granola (no apostéis por muesli porque contiene mucho azúcar) más sanas serán vuestras barritas. Podéis agregar también frutas deshidratadas o frutos secos sin sal.

¿SÁBIAS QUE...?

Estas barritas nos ayudan a mantenernos saciados durante más tiempo, además de regular el tránsito intestinal. La avena nos aporta fibra soluble y nos ayuda a reducir los niveles de colesterol malo, además de eliminar toxinas y grasas. Ah, y los frutos secos aportan gran cantidad de omega 3. Combínalas con yogur o frutas, y tómalas por la mañana para aportarte energía.



INGREDIENTES

- 2-3 boniatos o batatas
- 2 cdas de aceite de oliva/coco
- 1 cucharada de sal
- ¼ de cucharadita de canela en polvo
- una pizca de jengibre en polvo
- una pizca de nuez moscada
- 1 cucharadita de naranja rallada fina

SALSA

- 120 g de queso fresco batido
- 20g de salsa de soja
- 2 cucharadas de zumo de limón/ lima
- 2 cucharaditas de sal de sésamo y wasabi

SNACK

DE BONIATO O BATATA AL HORNO

PREPARACIÓN

1. Empezaremos precalentando el horno a 200° y forraremos la bandeja con papel de horno.
2. A continuación, cortaremos los boniatos en bastones (si son ecológicos se pueden limpiar con un cepillo, no hace falta pelarlos) y los mezclaremos en un bol con la canela, el jengibre, la nuez moscada y la naranja rallada. También los untaremos con un poco de aceite de oliva o aceite de coco.
3. Finalmente, los pondremos a la bandeja del horno durante 30-40 min.



SALSA CREMOSA DE SOJA Y SÉSAMO

1. Simplemente hay que mezclarlo todo bien, y listo!

TIPS DE PATRY

Puedes espolvorear por encima los snacks de boniato o batata cualquier especia que te guste. En lugar de usar sal, puedes utilizar salsa de soja, cayena, ajo en polvo o mostaza en grano. ¡Riquísimo!

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO						
Porridge de avena con manzana y canela	Sándwich de pan integral, queso vegano, rúcula y aguacate	Yogur de soja con frutos secos y arándanos	Pan integral con plátano maduro chafado y cacao puro en polvo por encima	Bol de muesli con cereales, semillas y yogur vegetal	Tostada integral con tahini y tomatitos cherry.	pudding de chia con fresas y canela
MEDIA MAÑANA						
Edamames con pimentón y sal	Manzana y puñado de almendras	Barrita de granola	Smoothie "pink yourself up"	Fresas + puñado de mix de frutos secos y pasas	Yogur con fruta	Chips de kale
COMIDA						
Quinoa salteada con verduras, seitán y salsa de soja	Falafel y ensalada de canónigos	Ramen de tofu y setas	Ensalada de hortalizas con cuscús + Tempeh a la plancha	Arroz salteado con soja texturizada y pimentón	Fajitas de heura, pimientos y cebollas	Soja texturizada con tomate + arroz integral + verduras al gusto
MEDIA TARDE						
Cúrcuma latte	Chips de boniato	Edamames con pimentón y sal	Yogur con nueces	Chips de yuca	1 puñado de nueces con 1 onza de chocolate puro derretido	Garbanzos tostados al horno con especias
CENA						
Mini paninis de berenjena con tomate, mozzarella, soja texturizada y orégano	Salteado de heura con tiras de pimiento rojo, cebolla y champiñones	Coliflor al horno + seitán a la plancha	Crema de calabacín y pimiento verde + Hamburguesa de lentejas	Ensalada de hojas verdes con tomate y aguacate + tofu con hierbas provenzales	Ensalada de berenjena al horno + Tempeh salteado con salsa de tomate casera	Crema de lombarda Y manzana + scrambled tofu



INGREDIENTES

- 250 ml bebida de avena
- 1/2 cdta cúrcuma en polvo
- 1/4 cdta canela en polvo
- 1 cda sirope de agave

CÚRCUMA

LATTE

PREPARACIÓN

1. En una olla pequeña, calienta la leche a fuego alto.
2. Apaga el fuego y añade el resto de ingredientes.
3. Pruébalo y ajusta las cantidades a tu gusto.

¿SABÍAS QUE...?

La cúrcuma es una especia muy interesante por su poder antiinflamatorio. Si no te gusta, podrías sustituir esta receta por una infusión o un café con leche.



INGREDIENTES

- 6 rodajas de berenjena
- 3 cucharadas de tomate
- 1 mozzarella
- 40 g de soja texturizada
- Orégano
- sal

MINI PANINIS

DE BERENJENA CON TOMATE, MORARELLA Y SOJA TEXTURIZADA

PREPARACIÓN

1. Comienza poniendo en remojo la soja texturizada para que se ablande al menos 15 minutos antes.
2. Lava y corta las rodajas de berenjena que aproximadamente midan 1,5 cm de ancho.
3. Corta las láminas de mozzarella de manera que cubran toda la superficie de la rodaja de berenjena.
4. En una bandeja de horno, forra con papel vegetal. Coloca la berenjena y por encima comienza con las capas: tomate, soja texturizada, mozzarella y orégano.
5. Precalienta el horno a 180°C. Una vez esté a la temperatura ideal hornea los paninis durante 20 minutos o hasta que veas que el queso se ha fundido.



INGREDIENTES

- 300 gr de lentejas cocidas
- 2-3 cdas de harina de garbanzo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 zumo de limón
- 1 cucharadita de sal
- 1 pizca de pimienta
- 1 cucharadita de comino
- Perejil y cilantro al gusto

FALAFEL

DE LENTEJAS

PREPARACIÓN

1. Tritura las lentejas y mézclalas con las especias, la sal, el aceite y el zumo de limón.
2. Ve incorporando la harina hasta adquirir una consistencia que te permita darle forma (si es necesario añade más de la indicada)
3. Dales forma como en la foto y hornea a 180°C durante 20 minutos.

*Esta receta es para dos personas, 1 ración son 150 gr.



INGREDIENTES

- 50 g de puerro
- 1 diente de ajo
- 1 rodajita de jengibre
- 1 zanahoria
- 100 g de setas variadas
- 150 g de tofu
- 40-50 g de pasta de arroz
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de pasta de miso
- 600 ml de agua
- Opcional: alga nori en tiras, cebollino...

RAMEN

DE TOFU Y SETAS

PREPARACIÓN

1. Cortar la zanahoria en tiras y picar el puerro, el ajo y el jengibre.
2. Calentar aceite en una olla y después añadir las verduras picadas junto con salsa de soja. Cocinar 10 min mientras se remueve.
3. Mientras tanto cortar el tofu en dados y saltearlo con un poco de aceite en una sartén 5 minutos para sellarlo.
4. Incorporar el tofu a la olla junto a las setas y el agua. Cocinar durante 20 minutos a fuego lento.
5. Añadir los noodles de arroz y cocinar otros 3 minutos.
6. Apartar del fuego, añadir la pasta de miso y remover hasta que se disuelva.

TIPS DE PATRY

Para que no queden grumos con la pasta de miso se puede disolver antes en medio vaso de agua caliente.



INGREDIENTES

- 250 ml de agua
- 1 naranja
- 1 pomelo
- 1 remolacha

SMOOTHIE

PINK UP YOURSELF

PREPARACIÓN

1. Pela la naranja y el pomelo dejando las partes blancas y córtalos por la mitad. Corta a trocitos también la remolacha.
2. Después, ponlo todo en el vaso de la batidora, y tritúralo todo bien.
3. Dependiendo de si te gusta una textura más o menos líquida, agrega un poquito de agua. ¡Y listo para servir!

TIPS DE PATRY

Este smoothie es rico en hierro, bioflavonoides, vitamina C, fibra y es antiinflamatorio.

¿SÁBIAS QUE...?

Si no tienes pomelo, puedes sustituirlo por otra naranja, o bien agregar ½ limón. Si necesitas endulzarlo, te recomiendo que agregues un poco de stevia (natural) o algún tipo de sirope, como sirope de agave.



INGREDIENTES

- 100 g de calabacín
- 1/2 pimiento verde
- 1/2 cebolla
- 1 L caldo de verduras
- AOVE
- Sal

CREMA

DE CALABACÍN Y PIMIENTO VERDE

PREPARACIÓN

1. Limpia y corta las verduras que vas a utilizar.
2. Calienta en una olla con un poco de aceite
3. Cuando esté caliente, echa las verduras y deja que se pochen unos minutos a fuego lento.
4. Una vez estén listas, añade el caldo hasta que cubra por completo las verduras.
5. Deja que rompa a hervir y entonces mantenlo unos 20 minutos para que esté bien hecho.
6. Una vez estén blandas, tienes la opción de o bien triturar todo o servir con la verdura a daditos.
7. Emplata tu crema y ¡a comer!



INGREDIENTES

- 2 tortitas de trigo
- 100 g de heura
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- 1 cebolla pequeña

FAJITAS

DE HEURA, PIMIENTOS Y CEBOLLA

PREPARACIÓN

1. Limpia las verduras y córtalas en tiras.
2. Prepara los pimientos y cebolla en una sartén a fuego medio con un poco de aceite.
3. Cuando esté salteado del todo, añade la heura cortadita en tiras, y vuelve a saltear todo junto. Puedes añadir las especias que más te gusten para darle más sabor.
4. Calienta las tortitas de trigo y prepara las fajitas al gusto.

¿SABÍAS QUE...?

La heura se trata de un ingrediente muy versátil que tanto se puede añadir a ensaladas, empanadas, brochetas y pizzas, como en platos de pasta, arroz, canelones y lasañas. Incluso se puede sustituir la carne animal por este alimento en platos tradicionales.

Además, esta proteína vegetal es muy fácil de preparar. Simplemente basta con saltearla unos cinco minutos en una sartén.



INGREDIENTES

- 250g de col kale
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 1/3 de taza de levadura nutricional
- Sal al gusto

CHIPS

DE COL KALE

PREPARACIÓN

1. En primer lugar, precalentaremos el horno a 150° con ventilador. Una vez hecho, quitaremos los tallos de las hojas de la col y las secaremos bien. Es importante secarlas para que queden crujientes.
2. Después, las cortaremos en trozos grandes del mismo tamaño para que se hagan por igual en el horno, y las colocaremos en un bol para poder sazonarlas con el resto de ingredientes. Una vez incorporado el aceite de oliva, la sal y la levadura nutricional, lo moveremos todo bien con las manos.
3. Finalmente, colocamos las hojas bien separadas en una bandeja de horno con papel de horno. Cuando metamos nuestra bandeja, bajaremos la temperatura del horno a 120°, y dejaremos cocinar las hojas 30', vigilando que no se quemem y no adquieran un color amarronado porque amargarían, y removiéndolas de vez en cuando.
4. Listo para comer! Están deliciosos y realmente son un tentempié muy saludable.

TIPS DE PATRY

La levadura nutricional es fuente de proteínas, fibra, vitaminas del grupo B, magnesio, fósforo, potasio y hierro. Es un producto cultivado por tanto, está limpio de impurezas.

¿SABÍAS QUE...?

La col, aunque la Kale es de las más nutritivas, en términos generales es una buena fuente proteínas, clorofila, vitamina C, vitamina A y calcio, potasio y magnesio. Una taza de Kale son 36 calorías, 5 gramos de fibra y constituye un elevado porcentaje de las cantidades de calcio que se recomienda al día.



INGREDIENTES

- 1/2 col lombarda
- 1/2 cebolla
- 1 manzana
- AOVE
- Orégano
- Semillas de sésamo

CREMA DE LOMBARDA CON MANZANA

PREPARACIÓN

1. En una olla cortar la cebolla y saltearla con un poco de aceite.
2. Una vez esté pochada corta la lombarda y la manzana en taquitos y añade a la olla.
3. Cubre todos los ingredientes a ras con agua. Cuece durante 15 minutos.
4. Tritura todo hasta que se quede una textura espesa y homogénea. Añade un poco de sal, orégano y especias, a tu gusto.

TIP DE PATRY:

Es súper fácil y apta para tomarla tanto fría como caliente.



INGREDIENTES

- 100 g de tofu firme
- 2 mm de jengibre fresco
- 1 diente de ajo
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 2 cucharadas de leche de almendras
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta negra

SCRAMBLED

TOFU

PREPARACIÓN

1. Escurre muy bien el tofu para quitarle todo el líquido que sea posible y desmígalo en un bol con las manos hasta que queden trocitos pequeñitos.
2. A continuación, pela y corta el jengibre y el ajo a daditos chiquititos y fríelos en AOVE en una sartén.
3. Pasados 2 minutitos añade el tofu y el resto de ingredientes y remueve bien durante unos 5-10 minutos.
4. Finalmente, servimos. Podemos acompañarlo de un poco de ensalada.

TIPS DE PATRY

El scrambled de tofu, lleva de acompañamiento champiñones, tomatitos cherry y orégano fresco sobre un par de tostadas. Si quieres se lo puedes añadir.

CONSEJOS PARA UNA DIETA MEDITERRÁNEA

Siga una dieta mediterránea. **Que se basa en:**



AOVE: Consumo de grasa en forma de AOVE, utilice aceite de oliva virgen extra para cocción y aliños.



FRUTOS SECOS: Tome **mínimo 3 raciones por semana de frutos secos** (nueces, almendras, avellanas...) **y semillas** (lino, chía, sésamo...). Es muy importante que sean crudos y sin sal.

* **Los frutos secos se pueden introducir como snack saludable/entre horas**, evitando otros alimentos menos saludables como galletas, bollería industrial, zumos.. Por ejemplo: un yogur con frutos secos y copos de avena integral, mix de frutos secos con 1 onza de chocolate o con una pieza de fruta, triturar los cacahuets y hacer crema de cacahuete casera acompañada de pan o con plátano... También se pueden introducir en las comidas, por ejemplo: 5 nueces en la ensalada.

* **Las semillas las puede añadir en muchísimas recetas.** Por ejemplo: pudding de semillas de chía, hummus (contiene sésamo) con crudités de zanahoria, crema de verduras con semillas por encima...



GRASAS TRANS: Evite el consumo de grasas trans que se encuentran en los productos **pre-cocinados** (como canelones, pizzas...), manteca y margarina en barra, bollería industrial, pasteles, frituras y empanizados...



VERDURAS Y HORTALIZAS: Consuma de **2 o más raciones de verdura y hortalizas al día***. Al menos, una de estas raciones diarias debería ser cruda: en forma de ensalada tipo mezclum, ensalada de legumbres, crudités con alguna salsa...



NO CONSUMA ZUMOS DE FRUTA NATURALES.



FRUTAS: Consuma **3 raciones de fruta al día***. **Preferiblemente la pieza entera**, puede comerla cortada con un yogur, hacerse una macedonia... Puntualmente puede prepararse un batido o helado casero de fruta.



LEGUMBRES: Consuma **3 raciones de legumbres a la semana:** potajes, hamburguesas vegetales caseras, musaka de lentejas, "chana dal" o lentejas indias, ensalada de garbanzos, hummus, falafel casero...



PESCADO/MARISCO: Consuma **3 raciones de pescado/marisco. Al menos una de estas raciones debería ser de pescado azul.** En cuanto al pescado azul se puede consumir salmón (filete o ahumado), atún (filete o en conserva), anchoas, boquerones... El pescado puede cocinarlo al horno, a la plancha o al papillote.

**Para que el consumo de fruta y verdura sea más económico, nuestra recomendación es que los consuma preferiblemente de temporada.*



CARNES: Consuma carnes blancas (pollo, pavo y conejo) y evite las carnes rojas (hamburguesas, salchichas...) y los embutidos. Éstas también puede consumirlas al horno, a la plancha... Si le cuesta sustituir los embutidos en el desayuno o en la merienda puede consumir, por ejemplo:

- * 2 tostadas de pan integral con aguacate, sésamo y salmón ahumado/tofu a la plancha
- * 2 tostadas de pan integral con tomate, aceite de oliva virgen extra y queso fresco
- * Tostada de pan integral con anchoas o sardinas enlatadas/hummus
- * Bocadillo de atún o tortilla francesa (opción para cuando coma fuera de casa)



AGUA: Es importante que no se olvide de beber agua. No la sustituya por bebidas carbonatadas o azucaradas. Si se le hace duro o cansado beber agua porque la aborrece puede introducir un poco de jugo de limón



PRODUCTOS INDUSTRIALES: Evite, en la medida de lo posible, todos aquellos productos procesados, azucarados, carbonatados...



EVITE EL EXCESO DE COLESTEROL: Evite el consumo de alimentos ricos en colesterol como serían los fiambres y embutidos, las carnes rojas, los productos azucarados, bollería industrial y productos ultraprocesados, lácteos enteros...



EVITE UN EXCESO DE SODIO DIETÉTICO: Para ello:

- * Controle los alimentos ricos en sodio como serían la salsa de soja, embutidos, platos pre-precocinados, pan y derivados, encurtidos, conservas...
- * Evite en la medida de lo posible beber bebidas carbonatadas.
- * Puede utilizar sal en las comidas pero sin abusar, también puede utilizar hierbas aromáticas, aderezar sus comidas con salsas caseras o sofritos...



CARBOHIDRATOS: Reduzca la cantidad de carbohidratos, y especialmente de pan, consumidos. Además priorice el consumo de cereales integrales: pasta y arroz integral, pan integral...



OPCIONAL: Reduzca el tamaño de los platos servidos y fraccione sus comidas (haga pequeñas colaciones). Realice este punto solo si le ayuda a controlar la sensación de hambre.

TABLA RESUMEN RECOMENDACIONES

A continuación, le dejamos algunos **alimentos aconsejados y desaconsejados en la dieta mediterránea:**

ACONSEJADOS

- * **Grasas saludables:** aceite de aguacate y aceite de oliva virgen extra.
- * **Especias y hierbas:** romero, jengibre, pimienta, canela, cúrcuma y ajo.
- * **Huevos***
- * **Productos lácteos*:** queso, yogur.
- * **Mariscos y pescados:** almejas, mejillones, gambas y pescados grasos.
- * **Carne de ave*:** pato, gallina, pavo y pollo.
- * **Tubérculos:** batatas, nabos y patatas.
- * **Legumbres:** alubias, guisantes, garbanzos, lentejas y judías.
- * **Frutas:** aguacates, dátiles, fresas, higos, plátanos, uvas, manzanas y naranjas.
- * **Cereales integrales y derivados integrales.**
- * **Semillas y frutos secos:** avellanas, nueces y almendras.
- * **Verduras:** pepinos, espinacas, tomates, brócoli, col rizada y zanahorias.

DESACONSEJADOS

- * **Azúcares añadidos:** caramelos, jugos de fruta, helados y bebidas gaseosas.
- * **Aceites vegetales y de semilla refinados:** soja, semillas de uva, canola, girasol y aceite de maíz.
- * **Grasas trans:** margarina, bollería industrial y aperitivos salados.
- * **Cereales refinados:** pasta blanca, arroz blanco, pan y harina blanca de trigo.
- * **Alimentos procesados:** todos los productos artificiales elaborados en una fábrica.
- * **Carne procesada:** perritos calientes, embutidos y carne precocinada y envasada.

**La carne, los huevos y los productos lácteos deben ser consumidos con moderación, la carne roja también puede consumirse ocasionalmente.*

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS



3 RACIONES
de legumbres
por semana



3-4 RACIONES
DE PESCADO/MARISCO
por semana



3-5
HUEVOS
a la semana



3 O MÁS RACIONES
DE FRUTA
al día



2 O MÁS RACIONES
DE VERDURAS/HORTALIZAS
al día



PRIORIZAR EL CONSUMO
DE CARNES BLANCAS
ante las carnes rojas o
embutidos.

COSTE ECONÓMICO

Si te preocupa el coste económico **que puede suponer un estilo de vida más saludable, te dejamos unos consejos:**

- * **COMPRA FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA:** Por ejemplo: en primavera-verano: sandía, melón, etc.
- * **PESCADO:** Si te preocupa el coste del pescado, **puedes comprar pescado o marisco congelados, en conserva** o acudir a la pescadería a última hora de la tarde.
- * **FRUTOS SECOS:** Los frutos secos son un alimento caro, pero **si se compran con cáscara** (por ejemplo: nueces con cáscara, pistachos con cáscara,...) **son más económicos.**
- * **AOVE:** **Te recomendamos usar aceite de Oliva Virgen Extra**, recuerda que hay marcas blancas en supermercados que son más económicas.
- * **COMIDA CASERA:** **Los alimentos que preparas en casa son siempre más económicos y mucho más saludables** que los precocinados o ultraprocesados listos para consumir.
- * **LEGUMBRES:** Por lo que respecta a las legumbres (lentejas, garbanzos, etc.), **te recomendamos comprarlas a granel ya que resultan más económicas** que si las consumes en productos tipo "hummus".



RACIONES CASERAS

Te dejamos una **tabla de equivalencias con las raciones recomendadas de alimentos** y su correspondiente medida casera:

GRUPO DE ALIMENTOS	MEDIDA CASERA EQUIVALENTE A UNA RACIÓN	PESO APROXIMADO DE LA RACIÓN (PESO NETO Y EN CRUDO)
Farináceos	2-3 rebanadas de pan pequeñas	40-60g
	1 plato de arroz/pasta	60-80g
	½ bol de muesli, avena	30-40g
	1 plato de legumbres	60-80g
	2 patatas pequeñas / 1 patata grande	150-200g
Fruta fresca	1 pieza mediana / 2 piezas pequeñas	150-200g
	6-8 fresa / 12-15 cerezas/uvas	150-200g
	1-2 trozos de melón, sandía o piña	200-250g
Verduras y hortalizas	1-2 tomates, zanahoria, alcachofa	200-300g
	1 pimiento, berenjena, calabacín	
	1 plato de verdura cocida	
	1 plato de ensalada variada	
AOVE y frutos secos	1 cucharada sopera de aceite	10mL
	1 puñado de frutos secos crudo o tostados sin sal	20-25g
Lácteos	1 vaso de leche	200-250mL
	1 yogur	125g
	2 cortes de queso semicurado	40-50g
	1 tarrina pequeña de queso fresco	80-125g
Carne, pescado, huevos y legumbres	1 corte pequeño de carne	100-125g
	1 cuarto de pollo, conejo...	200-250
	1 rodajas de pescado o filete de pescado	125-150g
	1-2 huevos	80-100g

**AHORA QUE ME SÉ LA TEORÍA...
¿CÓMO ORGANIZO MI DÍA?**

EL MÉTODO DEL PLATO SALUDABLE

Para elaborar diferentes comidas lo mejor es utilizar el método plato saludable, que **consiste en dividir y organizar lo que comemos en un plato de manera visual y con las proporciones nutricionalmente recomendadas.**

GRASAS SALUDABLES

Recomendable 4-5 cucharadas de aceite al día, 1 puñado de frutos secos y 1/3 de aguacate diario

HIDRATOS DE CARBONO

Los mejores aliados serían los cereales integrales como la pasta, arroz o avena además de la patata, boniato, legumbres... Se corresponden a ¼ del plato.

FRUTAS
3 raciones diarias como mínimo.

*AGUA

Recomendable entre 1,5L o bien 2 L diarios, depende de cada persona.

VERDURAS Y HORTALIZAS

Combina diferentes vegetales preferiblemente: frescos y de temporada. Deben ser la mitad del plato.

PROTEÍNAS

Puedes combinar tanto de origen vegetal o animal. Se corresponden a ¼ del plato.



IDEA DE ORGANIZACIÓN DE MENÚS

COMIDA	PATRÓN	EJEMPLOS
DESAYUNO	Carbohidratos + Proteína + Grasas	<ul style="list-style-type: none"> • Tostadas con crema de cacahuete y plátano • Tostadas con aguacate y huevo • Tostadas con queso crema y salmón ahumado • Tortitas proteicas • Smoothie bowl • Sandwich con aguacate y pollo/heura
MEDIA MAÑANA	Fruta de temporada + Proteína/Grasas	<ul style="list-style-type: none"> • Kefir con frutos rojos • Manzana con un puñado de anacardos • Fruta de temporada con una onza de chocolate (>85%)
COMIDA*	Verdura/hortaliza (½) + Proteína (¼) + Carbohidratos (¼) + Grasas	<ul style="list-style-type: none"> • Poké bowl: arroz, zanahoria, cebolla, salmón/atún, salsa de soja y semillas de sésamo • Ensalada de rúcula, garbanzos, tomate cherry, zanahoria, queso fresco y aliñado con AOVE. • Macarrones a la boloñesa (con carne o soja texturizada) con verduritas y queso rallado.
MEDIA TARDE	Fruta de temporada + Proteína/Grasas	<ul style="list-style-type: none"> • Plátano con mantequilla de cacahuete • Fresas con una onza de chocolate (>85%)
CENA	Verdura/hortaliza (½) + Proteína (¼) + Carbohidratos (¼) + Grasas	<ul style="list-style-type: none"> • Patatas con brócoli y salmón al horno • Berenjenas rellenas de carne/soja con queso por encima • Tortilla de patatas y calabacín/alcachofas/pimientos • Arroz al curry con pavo/pollo/heura • Bacalao con pisto (con AOVE) y patatas al horno

**En la comida y la cena el patrón sigue el método del plato saludable*