

Menú Semanal

Semana 1 - 7 de
Noviembre

mimenuvegano.com

≡ Menú Semanal ≡

	DESAYUNO	COMIDA	CENA
LUNES	Tostadas de aguacate y cúrcuma latte	Albóndigas picantes	Pizza de avena
MARTES	Granola de chocolate con leche de soja	Espaguetis con carbonara	Revuelto de tofu, judías verdes y setas shittake
MIÉRCOLES	Tostadas de aguacate y cúrcuma latte	Crema de brócoli y garbanzos fritos	Crispy tofu y chips de boniato al horno
JUEVES	Granola de chocolate con leche de soja	Ensalada de pasta	Palomitas de tofu, patatas al horno y salsa brava
VIERNES	Tostadas de aguacate y cúrcuma latte	Ensalada mexicana	Crema de brócoli y garbanzos fritos
SÁBADO	Granola de chocolate con leche de soja	Espaguetis con carbonara	Tacos crunchy

Snacks: Smoothie de cacao avena y plátano y flan de café.



Lista de la Compra

Semana 1 - 7 de Noviembre

Frutas

- 6 Plátanos
- 3 Aguacates
- 2 Limones
- Es recomendable que tomes fruta a diario, toma la que te apetezca y con la que te sientas bien, en nuestro caso solemos comer 2-3 piezas de fruta al día, te dejamos espacio para que anotes tus frutas favoritas.
-
-
-
-
-
-

Verduras

- 2 Ajos
- 5 Cebollas
- 6 Tomates
- 150 g Judías verdes cocidas
- 100 g Setas shittake
- 8 Patatas medianas
- ½ Cebolla morada
- 3 Brócolis
- 1 Boniato pequeño
- 3 Chiles
- 1 Lechuga
- 6 Tomates cherry

Especias y básicos

*Los ingredientes de este apartado no necesariamente los utilizaremos en todas estas recetas, pero viene bien tenerlos en la despensa para aderezar cualquier plato o complementar y en su mayoría son no perecederos.

- Canela en polvo
- Azúcar
- Sal
- Pimienta negra o blanca

- Pimentón picante
- Orégano
- Aceite de oliva
- Vainilla en polvo
- Pan rallado
- Comino en polvo
- Curry
- Ajo en polvo
- Nuez moscada
- Agua
- Garam masala
- Pimentón dulce
- Aceite de girasol
- Vinagre
- Azúcar Moreno
- Tabasco
- Levadura nutricional
- Cebolla en polvo
- Perejil picado
- Guindillas
- Levadura química
- Azúcar Glass
- Semillas de sésamo
- Paprika
- Semillas de chía
- Salsa de soja
- Cilantro fresco
- Chiles secos
- Cúrcuma

Legumbres, frutos secos y cereales

- 1,2 Kg Garbanzos cocidos
- 640 g Copos de avena
- 60 g Frutos secos variados (Nueces, avellanas, almendras...)
- 40 g Anacardos
- 400 g Espaguetis
- 125 g Arroz
- 250 g Cereales de maiz
- 200 g Pasta (Elije tu favorita, es para la ensalada de pasta)
- 100 g Arroz basmati integral
- 250 g Alubias rojas cocidas

Bebida

- 5,5 L la bebida vegetal que prefieras,

Otros

- 1 Tableta Chocolate negro (85% o superior)
- Sirope de ágave
- 150 g Cacao puro desgrasado
- 400 g Pan integral
- 2 g Agar Agar en polvo
- 25 g Café solo
- 30 g Tomate doble concentrado o pasta de tomate
- 100 g Harina de trigo
- 1 Bote Tomate frito
- Salsa BBQ (Mirar bien los ingredientes para asegurarnos que es vegana)
- Cebolla caramelizada
- 800 ml Nata de soja
- 1,1 Kg Tofu firme
- Pan rallado
- 150 g Harina de garbanzo
- 170 g Soja texturizada
- 180 g Salsa de tomate
- 6 Tortitas para tacos



Batch Cooking

Preparaciones del SÁBADO:

Si las legumbres que vas a usar son secas, deberás dejarlas en remojo un día antes, esto lo harás con todas las legumbres secas de la semana. Así cuando vayamos a cocinarlas ya estarán listas solo para cocerlas. En caso de que utilices legumbres ya cocidas esto no es necesario, ya que las podrás usar directamente.

Preparaciones del DOMINGO:

Para la elaboración del batch cooking de esta semana comenzaremos preparando las elaboraciones que requieren un mayor tiempo de elaboración o que simplemente necesiten más reposo.

- En primer lugar, ponemos a cocinar la pasta que vamos a tomar durante la semana, que la tomaremos en diferentes días pero en lugar de usar diferentes tipos de pasta la hacemos toda igual y la cocemos juntas.
- También prepararemos las [albóndigas picantes](#), una recomendación que os dejo es que dejéis las albóndigas un poco suaves de picante, ya que al dejarlas para otro día puede ser el picante se haya asentado y pique más, de esta forma a la hora de comerlas puedes ponerle todo el picante que te guste.
- Preparamos la [salsa carbonara](#) que vamos a tomar con la pasta en el almuerzo del martes, una vez que esté lista la ponemos en dos tarros , ya que la tomaremos dos días en la semana, para calentarla en el momento de comerla.
- Prepararemos el [revuelto de tofu, judías verdes y setas shittake](#), que lo guardaremos en un recipiente en la nevera.
- Preparamos la [crema de brócoli](#) y una vez bien fría la ponemos en un recipiente para guardarla en la nevera. Con la crema de brócoli tomaremos unos [garbanzos fritos](#) que los haremos en el momento ya que usaremos garbanzos ya cocidos. Estas elaboraciones las debemos reservar en diferentes recipientes ya que las tenemos dos días en la semana.
- Para la cena del miércoles encontramos [crispy tofu](#) acompañado por [chips de boniato al horno](#), ambas elaboraciones las dejamos para prepararlas en el momento, en lugar de freír el crispy tofu podemos hacerlos en el horno y así aprovechamos para cocinar ambas elaboraciones juntas.

- Preparamos la [ensalada de pasta](#), solamente a falta del aliño, que lo dejaremos para ponérselo en el último momento.
- Preparamos las [palomitas de tofu](#) y las guardaremos en una bolsa de congelación y las sacaremos en el momento de comerlas para freírlas o bien para hacerlas en el horno o freidora de aire.
- Preparamos la [salsa brava](#) y la guardamos en un recipiente.
- Ponemos a cocer el arroz que vamos a tomar con la [ensalada mexicana](#) y si quieres puedes poner también más arroz para acompañar el revuelto de tofu, judías y setas.
- También dejaremos preparada la “carne” que la prepararemos con soja y con verduras, la guardaremos en un recipiente en la nevera para calentar en el momento que nos toque comer la ensalada mexicana.
- Para la cena del sábado tenemos unos [crunchy tacos](#) que los dejaremos para hacerlos en el momento que nos toque comerlos, aunque si no dispones del tiempo ese día puedes dejar el relleno hecho guardado en un recipiente.
- Para uno de los desayunos de esta semana prepararemos nuestra deliciosa [granola de chocolate](#) que la tomaremos acompañada por un vaso de tu bebida vegetal favorita.
- Para el otro desayuno que tenemos esta semana no tendremos que preparar nada con antelación, solamente tener pan en casa ya sea del día o que lo tengas congelado, ya que son unas tostadas con aguacate y acompañado por un [cúrcuma latte](#).
- Preparamos uno de los snacks de esta semana que son los [flanes de café](#). El otro snack lo dejaremos para prepararlo en el momento de comerlo, que es el [smoothie de avena, plátano y cacao](#).

ELABORACIONES DE LA SEMANA:

LUNES

- Desayuno: para el desayuno de hoy preparamos nuestro cúrcuma latte y también vamos preparando las tostadas con aceite de oliva y aguacate
- Almuerzo: calentamos las albóndigas picantes que teníamos reservadas y añadimos un poco más de picante si fuera necesario, también rectificamos de sal si es necesario.
- Cena: para la cena de hoy vamos a tomar una pizza de avena que la vamos a preparar en la sartén, por eso no has encontrado ninguna elaboración previa. Preparamos la pizza en una sartén y le ponemos los toppings que deseemos.

MARTES

- Desayuno: en un bol ponemos nuestra granola de chocolate y añadimos también la bebida vegetal que más te guste.
- Almuerzo: En una cacerola ponemos a calentar una parte de la salsa carbonara que hemos preparado junto con la ración de pasta cocida que también teníamos ya listos, rectificamos de sal y pimienta.
- Cena: calentamos el revuelto de judías verdes y setas shittake, como ya hemos dicho anteriormente que podías cocinar un poco de arroz para acompañar esta elaboración.

MIÉRCOLES

- Desayuno: para el desayuno de hoy preparamos nuestro cúrcuma latte y también vamos preparando las tostadas con aceite de oliva y aguacate.
- Almuerzo: preparamos los garbanzos especiados y mientras se cocinan vamos calentando poco a poco la crema de brócoli.
- Cena: comenzamos preparando los chips de boniato en el horno y también preparamos el crispy tofu, dejamos que se cocinen y servimos.

JUEVES

- Desayuno: en un bol ponemos nuestra granola de chocolate y añadimos también la bebida vegetal que más te guste.
- Almuerzo: aliñamos la ensalada de pasta y le ponemos un poco de sal, a nosotros nos gusta mucho ponerle un poco de orégano ya que le da un toque super rico.
- Cena: sacamos las palomitas de tofu del congelador y las hacemos en el horno, en la freidora de aire o en la freidora, también iremos preparando las [patatas al horno](#) y servimos con la salsa brava que tenemos preparada.

VIERNES

- Desayuno: Tostamos las rebanadas de pan integral y las untamos con un poco de crema de cacahuete, también le podemos añadir un poco de chocolate y plátano. También prepararemos café o té.
- Almuerzo: preparamos la ensalada mexicana con el arroz que tenemos ya preparado, junto con la lechuga, la “carne” que teníamos preparada con la soja.
- Cena: preparamos los garbanzos especiados y mientras se cocinan vamos calentando poco a poco la crema de brócoli.

SÁBADO

- Desayuno: en un bol ponemos nuestra granola de chocolate y añadimos también la bebida vegetal que más te guste.
- Almuerzo: En una cacerola ponemos a calentar una parte de la salsa carbonara que hemos preparado junto con la ración de pasta cocida que también teníamos ya listos, rectificamos de sal y pimienta.
- Cena: preparamos los tacos crunchy y servimos con las tortillas horneadas para que así se pongan crujientes.