

Menú Semanal

Semana 13-19
de diciembre

mimenuvegano.com

≡ Menú Semanal ≡

	DESAYUNO	COMIDA	CENA
LUNES	Tostadas de aguacate y smoothie de cacao, avena y plátano	Curry de calabaza	Ensalada de lentejas
MARTES	Smoothie bowl	Calabacín relleno	Sopa de calabaza
MIÉRCOLES	Tostadas de aguacate y smoothie de cacao, avena y plátano	Boloñesa de lentejas con pasta	Crema de espárragos
JUEVES	Smoothie bowl	Albóndigas de soja	Ensalada de lentejas
VIERNES	Tostadas de aguacate y smoothie de cacao, avena y plátano	Espaguetis con carbonara	Sopa de calabaza
SÁBADO	Smoothie bowl	Crispy tofu	Rollitos de primavera

Snacks: Bizcocho de zanahoria y barritas energéticas.



Lista de la Compra

Semana 13-19 de diciembre

Frutas

- 2 Limones
- 12 Plátanos
- 600 g Frutos rojos
- 300 g Dátiles (Sin hueso)
- 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
- 6 Cebollas
- 9 Zanahorias
- 2 Pimientos verdes
- 2 Tomates
- 2 Patatas
- 400 g tomate triturado
- 30 g Maíz dulce
- 3 Aguacates
- 250 g Calabaza
- 250 g Espárragos verdes
- 150 g Batata
- 2 Calabacines
- 1 Kg Calabaza
- 2 Puerros
- 10 g Jengibre
- ¼ Col (Opcional)

Especias y básicos

- Canela en polvo
- 140 g Azúcar moreno o blanca
- Sal
- Pimienta negra o blanca
- Pimentón picante
- Orégano
- Aceite de oliva
- Vainilla en polvo
- Pan rallado
- Comino en polvo
- Curry
- Ajo en polvo
- Agua
- Garam masala
- Pimentón dulce
- Aceite de girasol
- Vinagre
- Levadura nutricional
- Cebolla en polvo
- Perejil picado
- Guindillas
- 50 g levadura química
- semillas de sésamo
- Semillas de chía
- salsa de soja
- Cilantro fresco

Legumbres, frutos secos y cereales

- 700 g Lentejas cocidas
- 600 g Arroz vaporizado (puede ser blanco también)
- 200 g Pasta (La que prefieras)
- 200 g Espaguetis
- 300 g copos de avena
- 250 g Cereales de maíz sin azúcar

Bebida

- 3,2 L de Bebida de soja
- 200 ml Leche de coco
- 80 ml Vino blanco

Bebida

- 3,2 L de Bebida de soja
- 200 ml Leche de coco
- 80 ml Vino blanco

Otros

- 220 g Cacao puro desgrasado
- 400 g Pan integral
- Sirope de ágave
- 400 ml Nata de soja
- 1 Tableta Chocolate negro (85% o superior)
- 450 g Tofu firme
- 450 g Harina de avena
- 400 g Soja texturizada
- 60 g Harina de trigo
- Aceite de coco
- Pan rallado
- 6 Láminas de pasta brick



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 preparar el batch cooking de esta semana comenzaremos preparando las elaboraciones la cuales necesitaremos el horno como es la calabaza y el boniato del [curry](#) que vamos a tomar el lunes. Junto a ellos cocinaremos también el calabacín para hacer el [calabacín relleno](#) y también prepararemos en el horno el [bizcocho de zanahoria](#), normalmente te recomendamos que aproveches el calor del horno para preparar las dos cosas a la vez pero en esta ocasión te recomendamos que hagas primero una elaboración y luego la otra ya que las verduras tienen muchas especias y el sabor puede mezclarse.
- Ponemos a cocer el arroz que va a acompañar la [ensalada de lentejas](#) y el curry.
- Preparamos el curry de calabaza y lo guardamos en un recipiente.
- Ahora pondremos a cocer las lentejas necesarias para preparar la ensalada de lentejas, la tomaremos dos días a la semana, si decides usar lentejas ya cocidas este paso te lo saltarás y prepararás la ensalada directamente. La guardaremos en un recipiente hermético. También debemos tener en cuenta cocinar las lentejas para la [boloñesa de lentejas](#).
- A continuación ponemos a cocer la pasta que elijamos para acompañar la boloñesa de lentejas y en otra cacerola poner a hervir los espaguetis. Una opción que puedes hacer para no tener que cocinar dos tipos de pasta diferente es poner por ejemplo a cocer del mismo tipo la cantidad necesaria para las dos elaboraciones, es decir, usar solamente espaguetis.
- Pondremos a hidratar la soja necesaria para preparar el relleno del calabacín, para las [albóndigas de soja](#) y para el relleno de los rollitos de primavera la dejaremos reposar durante 20 minutos aproximadamente.
-

- Mientras la soja se hidrata preparamos la [sopa de calabaza](#) que la vamos a tomar dos días a la semana, como siempre te recomendamos que la guardes en tarros herméticos separada para así poder calentar lo correspondiente a cada día.
- Otra elaboración que vamos a dejar lista solamente para calentar en el momento de comerla es la [crema de espárragos](#).
- Una vez que tenemos la soja hidratada pasamos a preparar el relleno del calabacín relleno, que guardaremos en un recipiente y en otro recipiente dejaremos guardados los calabacines ya preparados guardados en otro recipiente.
- Hacemos las [albóndigas de soja](#) y las guardamos en un recipiente ya fritas. Prepararemos la salsa para las albóndigas y también la guardaremos en un recipiente para que el día que nos toque comerlo solamente tengamos que unirlo y calentarlo.
- Preparamos la [salsa carbonara](#) que va acompañar a los espaguetis el viernes. La guardamos en un tarro de cristal para calentarla el mismo día que vamos a comerla.
- Preparamos los [rollitos de primavera](#) y los dejamos congelados sin cocinar, los cocinaremos el sábado.
- Para la comida del sábado tenemos el [tofu crispy](#), esta elaboración la dejaremos para prepararla el mismo día.
- Esta semana tenemos como desayunos tostadas de aguacate y [smoothie de cacao, avena y plátano](#) y [smoothie bowl](#) todas son elaboraciones rápidas de preparar que las prepararemos en el momento de comerlas cada mañana.
- Como snacks esta semana tenemos el [bizcocho de zanahoria](#) que ya hemos preparado y guardado para evitar que se ponga duro y el otro snack que debemos preparar son las [barritas energéticas](#).

ELABORACIONES DE LA SEMANA:

LUNES

- Desayuno: Preparamos las tostadas de aguacate y mientras vamos preparando el smoothie de cacao, avena y plátano.
- Almuerzo: calentamos el curry de calabaza y lo servimos con el arroz que tenemos cocido, que hemos calentado un poco.
- Cena: Servimos la ensalada de lentejas y aliñamos al gusto.

MARTES

- Desayuno: Preparamos el smoothie bowl.
- Almuerzo: Vaciamos y Rellenamos los calabacines con el relleno que tenemos listo, llevamos al horno y terminamos de cocinar.
- Cena: Calentamos la sopa de calabaza y rectificamos de sal si fuera necesario.

MIÉRCOLES

- Desayuno: Preparamos las tostadas de aguacate y mientras vamos preparando el smoothie de cacao, avena y plátano.
- Almuerzo: Calentamos la boloñesa de lentejas que ya tenemos lista y añadimos la pasta que hemos elegido, ponemos un poco de sal si fuera necesario y servimos.
- Cena: Calentamos la crema de espárragos, probamos sal y si fuera necesario añadimos un poco más.

JUEVES

- Desayuno: Preparamos el smoothie bowl.
- Almuerzo: Calentamos la salsa de las albóndigas y añadimos nuestras albóndigas que tenemos lista nada más preparadas para calentarlas.
- Cena: Servimos la ensalada de lentejas y aliñamos al gusto.

VIERNES

- Desayuno: Preparamos las tostadas de aguacate y mientras vamos preparando el smoothie de cacao, avena y plátano.
-
- Almuerzo: Calentamos la salsa carbonara y añadimos la pasta que hayamos elegido. Calentamos bien y ponemos un poco más de sal si fuera necesario.
- Cena: Calentamos la sopa de calabaza y rectificamos de sal si fuera necesario.

SÁBADO

- Desayuno: Preparamos el smoothie bowl.
- Almuerzo: Preparamos el crispy tofu y freímos, también puedes prepararlo al horno.
- Cena: Sacamos los rollitos de primavera unos 30 minutos antes o el día de antes para que se descongele y los cocinaremos al horno.