

ESTACIÓN SALUDABLE
• PUNTO DE BIENESTAR •

PRIMAVERA

MENÚ SEMANAL

El agua es la mejor opción para hidratarte, y disfrutar el sabor de tus comidas.

ALMUERZO

Lunes: calabaza rellena (cebolla, morrón, apio y habas)

Martes: budín de zapallitos con ensalada de porotos colorados, cebolla y zanahoria

Miércoles: mil hojas de zuchini con cuscús, tomate en cubos y cibulet

Jueves: pizza de coliflor a la napolitana

Viernes: tarta de alcauciles

Sábado: timbal de arroz integral con cabutia, repollitos de bruselas y almendras tostadas

Domingo: canelones de calabaza y ricota con salsa de espinaca

Elegí fruta de postre: en esta época disfrutá ananá, banana, frutilla y manzana.

CENA

Lunes: albóndigas de lentejas y arroz con ensalada fresca

Martes: salteado de fideos tirabuzón con brócoli, zanahoria y hongos

Miércoles: fajitas rellenas de pimiento rojo, verde, brotes de soja, poroto aduki y tomate con guacamole

Jueves: salpicón de vegetales y porotos alubia (apio, tomate, remolacha, morrón) y aceitunas

Viernes: wok de vegetales con garbanzos y mijo

Sábado: hamburguesas de quinoa con zanahoria rallada y rabanitos

Domingo: milanesa de zapallitos con ensalada de coliflor, zanahoria, cubitos de queso y nueces

Elegí fruta de postre: en esta época disfrutá ananá, banana, frutilla y manzana.

¡ENCONTRÁ LAS RECETAS EN FACEBOOK!



ESTACIÓN SALUDABLE
• PUNTO DE BIENESTAR •

PRIMAVERA

MENÚ SEMANAL

TIPS PARA UNA ALIMENTACIÓN VEGETARIANA

- Consumí la **mayor variedad de alimentos** posibles dentro de tus gustos, mientras más restrictiva sea tu alimentación más difícil será obtener todos los nutrientes que tu cuerpo necesita.
- Consumí a diario, **vegetales de color verde oscuro** como brócoli, kale, coles, entre otros que son buenas fuentes vegetales de calcio. Los productos fortificados también son una buena opción.
- Consumí diariamente **legumbres para mejorar la calidad de las proteínas** consumidas. Podes optar entre las diferentes variedades de porotos, lentejas, soja, garbanzos y arvejas secas.
- ¡Recordá **remojar por 12 hs las legumbres** (previo a la cocción) y desechar el agua para eliminar antinutrientes así podrás aprovechar al máximo sus nutrientes!
- Para aprovechar al máximo el **hierro** presente en algunos vegetales y legumbres, combínalos en el día, con alimentos ricos en **vitamina C** como frutas cítricas, kiwi, frutillas o tomates y pimientos crudos.
- Anímate a variar tu alimentación e **incorpora otra variedad de cereales y pseudo-cereales** como quínoa, mijo, amaranto, cebada, centeno, trigo burgol, entre otros.
- El sol es la mejor fuente de **vitamina D**, exponete diariamente al sol al menos 15 minutos al día.
- Es necesaria la suplementación de la **vitamina B12** en todos los tipos de alimentación vegetariana, consulta con un médico o nutricionista especialista en alimentación vegetariana cuál es la mejor opción para vos.
- El **omega 3** es importante para la salud cardiovascular, puedes encontrarlo en nueces, semillas trituradas de lino y chía, y aceites crudos de canola, soja o lino.
- El **iodo** es un componente vital para un buen funcionamiento de las hormonas tiroideas: no reemplaces la sal de mesa (iodada por ley nacional 17.259) por sal marina, rosa o del Himalaya ya que no están enriquecidas en iodo.