

## **DIETA VEGETARIANA**

### **Lunes**

#### **Desayuno**

- Ensalada de fruta

#### **Media mañana**

- Frutas secas como pueden ser almendras

#### **Almuerzo**

- Hummus y faláfel envuelto con verduras

#### **Merienda**

- 1 vaso de leche de soja, almendra o leche de coco
- Tostada de arroz con aceite de oliva y tomate

#### **Cena**

- Pizza vegana

### **Martes**

#### **Desayuno**

- 1 vaso de leche de soja natural se le puede agregar edulcorante
- 1 bollo de pan integral con tomate y puré de aguacate

#### **Media mañana**

- 1 macedonia de fruta fresca

#### **Almuerzo**

- Ensalada de fresas para bajar de peso y quinoa con espárragos
- 1 manzana

#### **Merienda**

- 1 vaso de leche de almendras
- 20 gramos de pipas de girasol

#### **Cena**

- Salteado de tofu, calabaza y brócoli
- 1 pera

## Miércoles

### **Desayuno**

- 1 zumo de naranjas
- 1 kiwi y 1 pera
- 1 puñado de frutos secos
- 1 tostada con **aceite de oliva** y ensalada

### **Media mañana**

- 1 vaso de té verde o leche de almendras
- 5 galletas veganas

### **Almuerzo**

- Crema de puerros y patata
- Albóndigas de avena con tomillo natural y tomate
- 1 piña con nata vegetal

### **Merienda**

- 1 manzana
- Avellanas

### **Cena**

- Ensalada de tofu con verduras, arroz y garbanzos
- Pan de cereales con margarina light
- **Yogurt** de soja con mermelada light

## Jueves

### **Desayuno**

- 1 melocotón y 1 pera
- 1 vaso de leche de soja
- 1 puñado de frutos secos
- 1 tostada con paté vegetal

### **Media mañana**

- 1 kiwi y 1 manzana
- 5 galletas

### **Almuerzo**

- Ensalada de verduras y guisante
- Pasta con tofu y tomate

## **Merienda**

- 2 clementinas

## **Cena**

- Seitan y verduras salteadas
- 1 vaso de leche con cereales

## **Viernes**

### **Desayuno**

- 1 vaso de leche de soja con galletas de coco y **avena para adelgazar**

### **Media mañana**

- 1 macedonia de frutas

### **Almuerzo**

- Hamburguesa de champiñones y judías con patatas asadas
- 1 plátano

## **Merienda**

- Vaso de leche de soja, almendras o leche de coco
- Pan integral con tomate y puré de aguacate

## **Cena**

- Tofu con salsa de ajo negro
- Ensalada de mayonesa vegana y col lombarda
- Uvas

## **Sábado**

### **Desayuno**

- **Té verde** con leche de [avena para perder peso](#)
- Pan de molde integral con mermelada light y margarina light

### **Media mañana**

- 1 vaso de **té verde** o leche de almendras
- 5 galletas veganas

### **Almuerzo**

- Bruschetta con tomate

## **Merienda**

- 2 piezas de fruta de temporada

## **Cena**

- Tortilla vegana con champiñones

## **Domingo**

- Este día es libre puedes comer desde **carne vegetariana**, o lo que se te apetezca.