

Puntos clave para un menú invernal:

- Alimentos de temporada:** se priorizan productos invernales como coles, cítricos, boniato, raíces y legumbres, más sabrosos y nutritivos en esta época.
- Sopas y cremas calientes:** ideales para mantener la temperatura corporal y reconfortar el sistema digestivo en días fríos.
- Proteínas completas:** incluyen carnes magras, legumbres y combinaciones vegetales para asegurar una recuperación y nutrición óptimas.
- Platos reconfortantes y nutritivos:** guisos, cremas, canelones o bizcochos ligeros que aportan calor y placer sin perder el equilibrio nutricional.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Avena cocida con manzana, canela y semillas de cáñamo	Tostadas con aguacate, tomate y huevo	Avena cocida con plátano y mantequilla de almendras	Bizcocho de avena y jengibre	Tostadas con hummus y semillas	Tostada con mermelada casera sin azúcar	Avena cocida con plátano, arándanos y coco
1/2 MAÑANA	Mandarina y un puñado de anacardos	Naranja y un puñado de almendras	Zumo de naranja natural y un puñado de nueces	Yogur vegetal y kiwi	Un puñado de nueces y una onza de chocolate 85%	Yogur natural con granola casera	Té verde y un puñado de almendras
COMIDA	Estofado de lentejas y arroz con verduras de raíz	Filete de ternera a la plancha con puré de boniato y espinacas salteadas	Arroz integral con tofu y verduras salteadas	Trinxat de col y patata con panceta crujiente	Albóndigas de pavo en salsa de tomate casera con arroz integral	Pollo al horno con calabaza y coles de Bruselas	Patatas rellenas de carne picada y verduras al horno
MERIENDA	Yogur natural con semillas	Infusión de jengibre y limón con galletas caseras de avena y chocolate 85%	Pera al horno con canela	Yogur natural con chía	Compota casera de manzana	Taza de cacao puro con bebida vegetal	Infusión roiboos y bizcocho de jengibre
CENA	Crema de calabaza con curry y pechuga de pollo a la plancha con hierbas provenzales	Crema de puerro y patata con huevo duro	Sopa de cebolla ecológica y merluza al horno	Crema de champiñones y ajo con tortilla francesa	Sopa de galets vegetal con huevo cocido	Crema de coliflor y puerro con salmón al horno	Caldo vegetal con verduras y tortilla francesa

Puntos clave para un menú flexitariano:

1. **Prioriza vegetales:** frutas, verduras, legumbres y cereales integrales como base de la alimentación.

2. **Proteína vegetal como protagonista:** tofu, legumbres, tempeh, huevos o lácteos, con carnes o pescados de forma puntual.

3. **Conciencia sostenible:** menos consumo de carne roja, más alimentos locales y de temporada.

4. **Dieta flexible:** sin restricciones estrictas, enfocada en la variedad, el equilibrio y la salud digestiva.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Avena cocida con bebida vegetal, uvas y almendras	Pan integral con hummus y tomatitos cherry	Smoothie verde con espinaca, manzana y bebida vegetal	Tostadas con aguacate, huevo poché y semillas	Avena cocida con bebida vegetal, uvas y almendras	Pancakes integrales con fruta y sirope natural	Tostadas con crema de cacahuete y plátano
1/2 MAÑANA	Mandarina y un puñado de avellanas	Infusión de jengibre y galletas de avena caseras	Bol de yogur vegetal con frutos rojos	Infusión de jengibre y limón con nueces de Brasil	Té verde y almendras	Yogur con uvas	Zumo de zanahoria y mandarina
COMIDA	Wok de verduras con tofu marinado y arroz integral	Ensalada tibia de lentejas con espinacas, boniato, pipas de girasol y queso fresco	Tacos de pollo vegano con cebolla, pimiento y guacamole	Curry suave de garbanzos con arroz basmati y brócoli	Pasta integral con verduras salteadas, parmesano y salmón ahumado	Hamburguesa vegetal casera con guarnición de batata al horno	Gratinado de berenjena con tomate natural y queso feta
MERIENDA	Yogur natural con canela y granola	Pera y una onza de chocolate 85%	Bol de uvas y nueces	Yogur con arándanos	Smoothie de plátano, bebida vegetal y mantequilla de almendras	Infusión roibos y una onza de chocolate negro	Galletas caseras de avena y cacao
CENA	Crema de calabaza y tostadas con aguacate y huevo duro	Revuelto de champiñones y calabacín con pan de semillas	Crema de zanahoria y puerro y tortilla francesa	Ensalada de canónigos con queso fresco, nueces, pera y semillas de cáñamo	Sopa de miso con tofu y verduras	Revuelto de huevos ecológicos con espárragos verdes y pan integral tostado	Filete de merluza al vapor con puré de calabacín y zanahoria

GRATINADO DE BERENJENA CON TOMATE Y QUESO FETA

INGREDIENTES

- 1 berenjena grande
- 2 tomates maduros
- 100 g de queso feta
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal, pimienta y orégano al gusto
- Hojas de albahaca fresca (opcional)

PREPARACIÓN

1. Prepara la berenjena:

Corta la berenjena en rodajas finas. Espolvorea con sal y deja reposar 15 minutos para que suelte el amargor. Luego seca con papel de cocina.

2. Cocina los ingredientes:

En una sartén con un poco de aceite, dora el ajo picado. Añade los tomates pelados y troceados. Cocina a fuego medio unos 10 minutos hasta obtener una salsa espesa. Salpimienta.

3. Monta el gratinado:

En una fuente pequeña para horno, coloca capas alternas de berenjena, salsa de tomate y queso feta desmenuzado. Finaliza con feta por encima y orégano.

4. Gratina y sirve:

Hornea a 200 °C durante 20 minutos o hasta que esté dorado. Sirve caliente con albahaca fresca si deseas.



PATATAS RELLENAS DE CARNE Y VERDURAS AL HORNO

INGREDIENTES

- 2 patatas medianas
- 200 g de carne picada (ternera, pollo o pavo)
- ½ cebolla
- ½ pimiento rojo o verde
- 1 zanahoria pequeña
- 2 cucharadas de tomate triturado natural
- 40 g de queso rallado (opcional, para gratinar)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal, pimienta y orégano al gusto

PREPARACIÓN

1. Hornea las patatas:

Lava bien las patatas y hornéalas enteras a 200 °C durante 50–60 minutos hasta que estén tiernas. Deja templar, pártelas por la mitad y vacíalas.

2. Prepara el relleno:

Sofríe la cebolla, el pimiento y la zanahoria picados finos en una sartén con aceite. Añade la carne, salpimienta y cocina hasta que se dore. Incorpora el tomate triturado y cocina 5 minutos más.

3. Rellena las patatas:

Mezcla la carne con parte de la pulpa de la patata y rellena las mitades. Cubre con queso rallado si deseas gratinar.

4. Gratina y sirve:

Hornea 10 minutos más a 200 °C hasta que el queso esté dorado. Sirve caliente con una ensalada verde o rúcula fresca.

