

# MENÚ SEMANAL

## BAJO EN COLESTEROL



LA COCINA  
VEGANA  
DE MARTA

### DESAYUNOS Y MERIENDAS

Un bol de avena de leche de soja enriquecida en calcio o un par de manzanas con nueces serían dos ejemplos de básicos para empezar el día o entre horas.

- Porridge de avena con nueces y manzana al natural

- Overnight oats de avena

[Ver receta aquí](#)

- Muesli integral con yogur vegetal y manzana asada

- Ensalada de fruta con yogur de soja

- Crackers integrales con crema de cacahuete y plátano, o con guacamole

- Hummus de lentejas con zanahoria cruda

- Pan integral con verdura escalivada

### DÍA 1

#### COMIDA

Ensalada completa de pasta de legumbres

[Ver receta aquí](#)

#### CENA

Tofu al curry con puerro, zanahoria y brócoli salteados

### DÍA 2

#### COMIDA

Sopa de lentejas y verduras con arroz integral

#### CENA

Ensalada de judías verdes y garbanzos con pimientos asados

[Ver receta aquí](#)

### DÍA 3

#### COMIDA

- Ensalada de col y zanahoria
- Crema de alubias blancas y avena

#### CENA

Calabacín espiralizado con boloñesa de soja texturizada y verduras

### DÍA 4

#### COMIDA

- Ensalada de remolacha y manzana

[Ver receta aquí](#)

- Tempeh con berenjenas al horno

#### CENA

Ensalada de coliflor con garbanzos estilo tabulé, con tahini

[Ver receta aquí](#)

### DÍA 5

#### COMIDA

Budha bowl de tofu con calabaza asada, brócoli al vapor, espinacas, lechuga, zanahoria y brotes de cebolla

#### CENA

Crema de quinoa y zanahoria

[Ver receta aquí](#)

### DÍA 6

#### COMIDA

- Hummus y guacamole con crudités

- Albóndigas veganas de avena y lentejas a la jardinera, con guisantes y zanahoria

[Ver receta de albóndigas aquí](#)

#### CENA

Seitán a la plancha con calabaza asada

### DÍA 7

#### COMIDA

- Coliflor al horno con bechamel vegana de avena

- Hamburguesa de garbanzos con ensalada verde

#### CENA

Tempeh salteado con brócoli y verduritas al limón.