



VEGAFFINITY
DESDE 2014 100% VEGAN



PLANIFICACIÓN SEMANAL

 Vegaffinity

¡Bienvenid@ al recurso que te ofrece la suscripción a Vegaffinity Premium!

En primer lugar me presento, mi nombre es Sofía y soy la nutricionista de Vegaffinity.

Para facilitaros un poco la vida en general (y la vida vegana en particular) he elaborado un modelo de menú que no es un modelo de menú. Me explico:

No quería daros una tarea más a la que no poder llegar, ya que en el tiempo que he pasado en mi consulta he podido comprobar que los menús cerrados no funcionan. No generan hábitos ni facilitan la tarea del aprendizaje. Si os diera un menú cerrado cada semana y en unos meses dejara de hacerlo, no habríais aprendido nada, solo podríais reciclar menús eternamente.

Por lo que esta nueva herramienta contiene un menú abierto con ideas de diferentes platos para diferentes momentos del día.

¿Qué tiene esto de bueno? Que tenéis libertad completa para elegir qué coméis cada día y disfrutáis al máximo de vuestra alimentación con esa ayudita extra en la planificación.

Esperamos que os guste y os recordamos que tenéis un nuevo objetivo semanal en vuestro correo.

¡Feliz semana!



EMPEZAMOS...

EL OBJETIVO DE ESTA GUÍA NO ES SOLAMENTE COMER DE FORMA SALUDABLE, TAMBIÉN QUIERO AYUDAROS A AHORRAR TIEMPO Y A QUE GENERÉIS HÁBITOS SALUDABLES. ES POR ELLO, QUE JUNTO CON CADA "NO MENÚ" TENDRÉIS UN OBJETIVO SEMANAL QUE OS AYUDE A PRACTICAR UN NUEVO HÁBITO: COMO LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE, LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO, CÓMO MEJORAR VUESTRO DESCANSO, Y UN LARGO ETCÉTERA. POR OTRO LADO, TAMBIÉN INCLUYO LA PLANIFICACIÓN DEL BATCHCOOKING PARA QUE AHORRÉIS TIEMPO Y NO RECURRÁIS A LA IMPROVISACIÓN CUANDO LLEGÁIS CANSAD[A]S A CASA.

ESTAS SON LAS PREGUNTAS BÁSICAS ANTES DE EMPEZAR CON LA PLANIFICACIÓN:

- **¿QUÉ MAÑANA O TARDE DE ESTA SEMANA VOY A DEDICAR A COCINAR?**
- **¿QUÉ PLATOS QUE ME GUSTAN Y QUE ME CONVIENEN VOY A TENER EN MI NEVERA?**
- **¿TENGO SUFICIENTES RECIPIENTES PARA PODER GUARDARLO TODO? TUPPERS, TARROS, BOLSAS DE CONGELACIÓN...**
- **¿QUÉ INGREDIENTES PUEDO APROVECHAR DE LOS QUE YA TENGO EN CASA?**
- **¿QUÉ INGREDIENTES TENGO QUE COMPRAR?**
- **¿DÓNDE Y CUÁNDO VOY A HACER LA COMPRA?**
- **¿PUEDO COMPRAR ONLINE PARA FACILITARME LA VIDA?**
- **PREPARAR EL MENÚ SEMANAL Y HACER UNA BUENA LISTA DE LA COMPRA.**

The logo for Vegaffinity is located in the bottom right area of the page. It consists of a light green, cloud-like shape with the word "Vegaffinity" written inside in a green, cursive-style font. There are three smaller, solid green circles of varying sizes to the left of the main cloud shape, suggesting a trail or a thought bubble.

Vegaffinity

PLAN SEMANAL

DESAYUNOS, MEDIAS MAÑANAS Y MERIENDAS

IDEA 1

TÉ
+
**PIADINAS CON
HUMMUS DE
REMOLACHA Y
NUECES**

IDEA 2

**CAFÉ CON
BEBIDA VEGETAL**
+
**PORRIDGE DE
AVENA CON BOLA
DE HELADO DE
CHOCOLATE Y
FRESAS**

IDEA 3

INFUSIÓN
+
**TOSTADA DE PATÉ
DE ACEITUNAS
NEGRAS**

IDEA 4

INFUSIÓN
+
**TOSTADA DE
AGUACATE CON
TOFU REVUELTO**

IDEA 5

TÉ
+
**YOGUR DE PIÑA
CON TROZOS DE
PIÑA Y
ANACARDOS**

IDEA 6

**CAFÉ CON BEBIDA
VEGETAL**
+
HUESITOS CASEROS

PIADINAS CON HUMMUS DE REMOLACHA Y NUECES



PIADINAS



NUECES



HUMMUS DE REMOLACHA



PORRIDGE DE AVENA CON BOLA DE HELADO DE CHOCOLATE Y FRESAS



AVENA



BEBIDA VEGETAL



HELADO DE CHOCOLATE



TOSTADA DE PATÉ DE ACEITUNAS NEGRAS



- PAN 100% INTEGRAL



PATÉ DE
ACEITUNAS
NEGRAS



TOSTADA DE AGUACATE CON TOFU REVUELTO



- PAN 100% INTEGRAL



AGUACATE

TOFU



YOGUR DE PIÑA CON TROZOS DE PIÑA Y ANACARDOS



YOGUR DE PIÑA

ANACARDOS



PIÑA





HUESITOS CASEROS



CREMA DE
AVELLANAS
Y CACAO



CHOCOLATE
NEGRO



TOSTAS DE
CASTAÑAS



ELABORACIÓN

1. UNTA LAS TOSTAS CON LA CREMA DE AVELLANAS Y CACAO.
2. MONTA LAS TOSTAS UNAS ENCIMA DE OTRAS DE TRES EN TRES.
3. DERRITE EL CHOCOLATE AL BAÑO MARÍA Y BAÑA LOS "HUESITOS" POR TODAS LAS CARAS.
4. DEJA ENFRIAR HASTA QUE SOLIDIFIQUE EL CHOCOLATE.



PLAN SEMANAL

COMIDAS

IDEA 1

**GUISO DE SETAS
CON SOJA
TEXTURIZADA
GRUESA**

IDEA 2

**EMPANADA DE
ATÚN VEGETAL
CON VERDURAS AL
HORNO**

IDEA 3

**POTAJE DE
GARBANZOS Y
ESPINACAS**

IDEA 4

**MOUSSAKA DE
LENTEJAS Y
CALABAZA**

CENAS

IDEA 1

**ENSALADILLA DE
GUISANTES CON
PATATA,
VEGANESA, LIMÓN Y
MOSTAZA**

IDEA 2

**TOSTADAS DE
HUMMUS CON
CHAMPIÑONES
PORTOBELLO,
LECHUGA Y
TOMATE**

IDEA 3

**ENSALADA DE PEPINO
Y CEBOLLA
+
PINCHOS MORUNOS DE
LA CUCHARA VERDE
CON VERDURAS**

IDEA 4

**SOLOMILLO VEGANO
RELLENO DE
MOZZARELLA
VEGANAS CON
PATATAS
PANADERA**

LISTA DE LA COMPRA

FRUTA

- AGUACATE
- PIÑA
- LIMÓN
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

VERDURA

- CEBOLLA
- CHAMPIS PORTOBELLO
- CEBOLLA CAMELIZADA
- PIMIENTOS ASADOS
- LECHUGA, APIO
- TOMATE, CALBAZA
- TOMATE TRITURADO
- SALMOREJO
- CALABACÍN
- PIMIENTOS, BERENJENA

ACEITES Y SEMILLAS

- ACEITE DE OLIVA
- VIRGEN EXTRA
- (AOVE)

FRUTOS SECOS

- ANACARDOS
- _____
- _____

CEREALES Y TUBÉRCULOS

- PATATAS
- _____
- _____
- _____
- _____

LEGUMBRES

- LENTEJAS PARDINAS
- GUISANTES
- GARBANZOS COCIDOS
- _____
- _____
- _____
- _____

ESPECIAS Y OTROS

- MOSTAZA
- MASA DE EMPANADA
- AJO, SAL
- LAUREL, ORÉGANO
- PIMENTÓN
- GUINDILLA

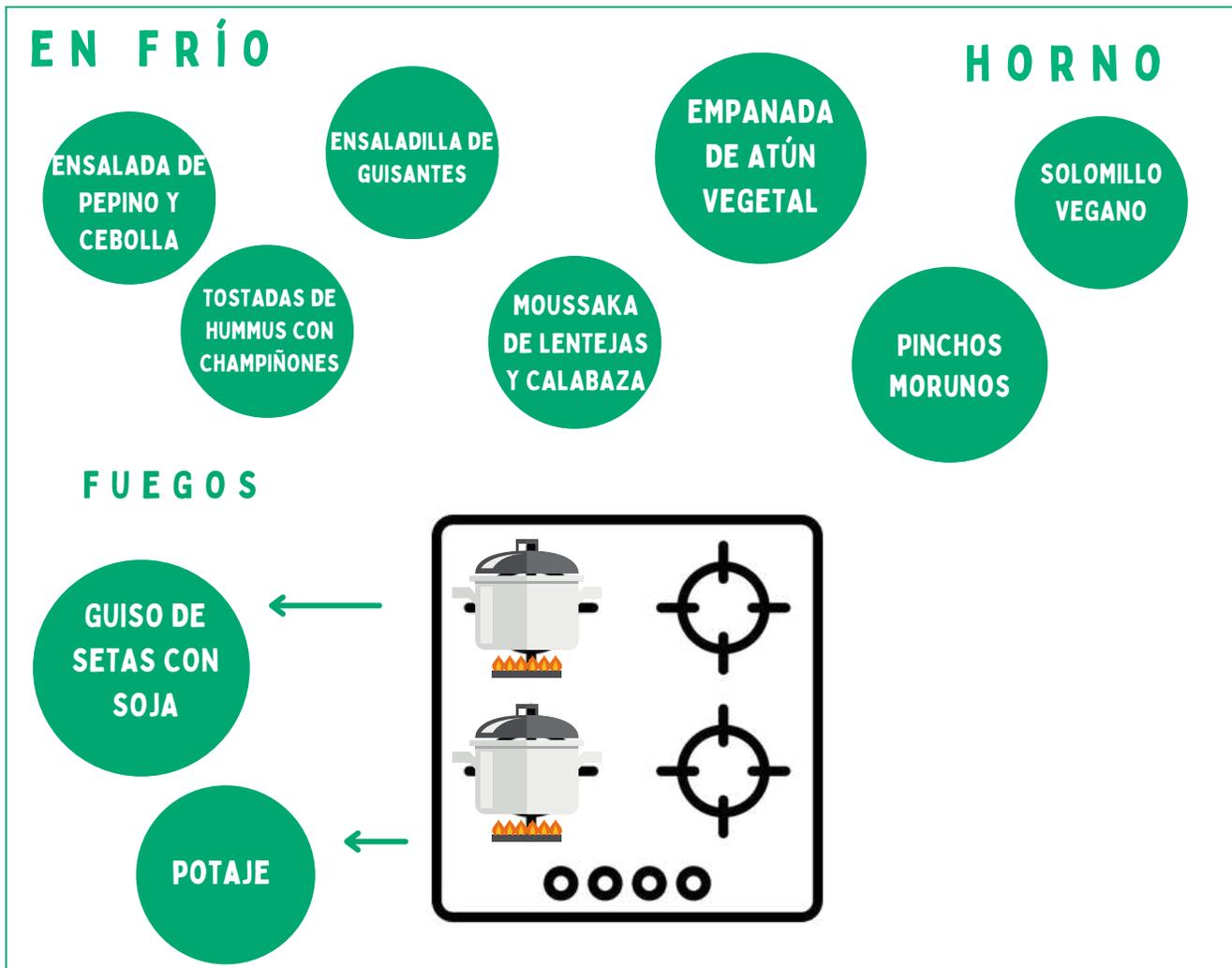
TU LISTA VEGAFFINITY

- PIADINAS
- HUMMUS DE REMOLACHA
- NUECES
- COPOS DE AVENA
- BEBIDA DE AVENA
- HELADO DE CHOCOLATE
- PAN 100% INTEGRAL
- TAPENADE DE ACEITUNAS NEGRAS
- TOFU DIVINA TERESA
- YOGUR DE PIÑA ALPRO
- CREMA DE AVELLANAS
- TOSTAS DE CASTAÑA
- CHOCOLATE NEGRO
- SOJA TEXTURIZADA GRUESA
- CALDO DE VERDURAS
- VEGANESA
- ATÚN VEGETAL
- HUMMUS
- ESPINACAS
- PINCHOS COMPASIÓN
- QUESO RALLADO VEGANO
- PIMIENTA MOLIDA
- SOLOMILLO RELLENO VEGANO

[HAZ CLICK AQUÍ Y AÑADE TODOS
LOS PRODUCTOS A TU CARRITO
VEGAFFINITY](#)



COMIDAS Y CENAS



RESULTADO



ANÁLISIS DEL MENÚ

DESAYUNOS, MEDIAS MAÑANAS Y MERIENDAS

SIGUEN LA ESTRUCTURA DE LA "TRIADA DE LA SACIEDAD", POR LO QUE COMBINAN FIBRA, PROTEÍNA Y GRASA. RECUERDA QUE ESTAS COLACIONES NO SON OBLIGATORIAS, GUÍATE POR TUS SEÑALES DE HAMBRE Y SACIEDAD Y AUNQUE LA "TRIADA DE LA SACIEDAD" ES EL MODELO IDEAL, BUSCA TU PROPIO MODELO, CON EL QUE TE SIENTAS CÓMODA Y SACIADA. LO IMPORTANTE ES LA CALIDAD DE LO QUE COMEMOS, NO QUE SEA BONITO SI NO TIENES TIEMPO.

COMIDAS Y CENAS

SIGUEN LA ESTRUCTURA DEL MODELO DEL PLATO. DA PREFERENCIA A TÉCNICAS CULINARIAS SENCILLAS COMO PLANCHA, HORNO, VAPOR, GUIOSOS... Y EVITA LAS FRITURAS. SI QUIERES FREÍR ALGO QUE SEA EN ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA, YA QUE ES EL QUE MEJOR AGUANTA LAS ALTAS TEMPERATURAS Y A FUEGO MEDIO, QUE NO SALGA HUMO DE LA SARTÉN.

OBSERVACIONES

RECUERDA LAS COMBINACIONES:

- OPCIÓN 1: LEGUMBRES + CEREALES - ARROZ + LENTEJAS O PAN + HUMMUS.
- OPCIÓN 2: LEGUMBRES + FRUTOS SECOS (PREFERIBLEMENTE TOSTADOS). POR EJEMPLO: ENSALADA DE LENTEJAS + NUECES O GARBANZOS CON VERDURAS AL CURRY + ALMENDRAS PICADAS.
- OPCIÓN 3: CEREALES + FRUTOS SECOS (PREFERIBLEMENTE TOSTADOS). POR EJEMPLO: BIZCOCHO DE AVENA + NUECES O ENSALADA DE CUSCÚS + ANACARDOS.

NO ES NECESARIO QUE TOMEMOS LOS DOS ALIMENTOS EN EL MISMO PLATO O COMIDA, YA QUE TENEMOS UNA RESERVA DE AMINOÁCIDOS QUE VAMOS LLENANDO A LO LARGO DEL DÍA. POR LO QUE PODRÍAMOS TOMAR, POR EJEMPLO, EN LA COMIDA LAS LEGUMBRES Y POR LA NOCHE EL CEREAL, Y NUESTRA ALIMENTACIÓN SERÍA SUFICIENTE EN PROTEÍNAS.

ACLARACIONES FINALES

DENTRO DE CADA INGESTA SE PUEDEN HACER MODIFICACIONES SIGUIENDO EL MODELO DEL PLATO, RECUERDA QUE ESTO NO ES UN MENÚ CERRADO SI NO IDEAS QUE TE PUEDEN SERVIR DE INSPIRACIÓN.

LAS CANTIDADES DEBEN RESPETAR SIEMPRE TUS SEÑALES DE HAMBRE Y SACIEDAD.

ES IMPORTANTE QUE COMAS DESPACIO, MASTICANDO, DISTINGUIENDO LOS SABORES DE LOS ALIMENTOS Y SIN DISTRACCIONES COMO MÓVILES, TELEVISIÓN, ETC.

EN CASO DE EXPERIMENTAR SENSACIÓN DE AGOBIO, ANGUSTIA O ESTRÉS POR LA RIGIDEZ DEL PLAN SEMANAL, CONTACTA CON UN PROFESIONAL DE LA NUTRICIÓN QUE PUEDA INDIVIDUALIZAR TU PAUTA.

LA MEJOR BEBIDA PARA ACOMPAÑAR TUS COMIDAS ES EL AGUA.



GUISO DE SETAS CON SOJA TEXTURIZADA GRUESA



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- A.O.V.E
- CEBOLLA
- SETAS PORTOBELLO
- SOJA TEXTURIZADA GRUESA
- CALDO DE VERDURAS



ELABORACIÓN:

1. PICA LA CEBOLLA Y SOFRÍELA EN UNA SARTÉN.
2. INCORPORA LAS SETAS EN TROZOS Y SOFRÍE UNOS MINUTOS HASTA DORARLAS.
3. AÑADE LA SOJA TEXTURIZADA SIN HIDRATAR E INMEDIATAMENTE DESPUÉS EL CALDO DE VERDURAS.
4. GUISA TODO JUNTO UNOS 15 MINUTOS A FUEGO MEDIO CON LA TAPA PUESTA.



ENSALADILLA DE GUISANTES CON PATATA, VEGANESA, LIMÓN Y MOSTAZA



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- GUISANTES
- PATATA
- VEGANESA
- LIMÓN
- MOSTAZA



ELABORACIÓN:

1. CUECE LA PATATA Y TROCÉALA EN DADOS.
2. CUECE LOS GUISANTES Y RESERVA.
3. MEZCLA LA PATATA CON LOS GUISANTES, LA VEGANESA, UN CHORRITO DE LIMÓN Y DOS CUCHARADAS DE MOSTAZA.



EMPANADA DE ATÚN VEGETAL



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- MASA DE EMPANADA
- CEBOLLA CARMELIZADA
- PIMIENTOS ROJOS ASADOS EN TIRAS
- ATÚN VEGETAL



ELABORACIÓN:

1. SOBRE UNA MITAD DE LA MASA DE EMPANADA, PON UNA CAPA DE CEBOLLA CARMELIZADA, OTRA DE PIMIENTO ROJO Y OTRA DE ATÚN VEGETAL.
2. DOBLA LA MASA DE EMPANADA Y CIÉRRALA CON EL TENEDOR O HACIENDO PRESIÓN CON LOS DEDOS.
3. HORNEA A 200°C DURANTE 20 MINUTOS.



TOSTADAS DE HUMMUS CON CHAMPIÑONES



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- HOGAZA DE PAN
- HUMMUS
- CHAMPIÑONES PORTOBELLO
- AJO
- LECHUGA
- TOMATE
- A.O.V.E



ELABORACIÓN:

1. LAVA Y CORTA LOS CHAMPIÑONES EN LÁMINAS GRUESAS. DÓRALOS EN LA SARTÉN CON AJO.
2. CORTA UNAS REBANADAS DE LA HOGAZA DE PAN Y TUÉSTALAS.
3. UNTA EL HUMMUS Y PON LAS LÁMINAS DE CHAMPIÑÓN POR ENCIMA.
4. LAVA Y CORTA LA LECHUGA Y EL TOMATE, PONLOS SOBRE LOS CHAMPIÑONES Y LISTO.



POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS

 RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- A.O.V.E
- AJO
- ESPINACAS
- CEBOLLA
- TOMATE TRITURADO
- GARBANZOS COCIDOS
- SAL
- PIMENTÓN
- LAUREL
- GUINDILLA



ELABORACIÓN:

1. EN LA OLLA, PON UN CHORRITO DE A.O.V.E Y LOS AJOS PICADOS.
2. CUANDO EMPIECEN A DORARSE AÑADE LAS ESPINACAS Y REHOGA HASTA QUE DISMINUYAN SU TAMAÑO.
3. AÑADE LA CEBOLLA EN LA OLLA Y POCHA HASTA QUE SE VUELVA TRANSPARENTE.
4. AÑADE TOMATE TRITURADO AL GUSTO Y MEZCLA TODO BIEN.
5. AÑADE SAL, PIMENTÓN, LAUREL Y GUINDILLA.
6. ESCURRIMOS Y ENJUAGAMOS LOS GARBANZOS Y LOS METEMOS EN LA OLLA CUBRIÉNDOLOS CON AGUA O CALDO.
7. TAPAMOS LA OLLA Y COCINAMOS A FUEGO MEDIO 15-20MIN APROX.



PINCHOS DE LA CUCHARA VERDE CON VERDURAS



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- SALMOREJO
- PINCHOS COMPASIÓN
- CALABACÍN, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y AMARILLO Y BERENJENA



ELABORACIÓN:

1. EN UN TROZO DE PAPEL DE ALUMINIO O DE HORNO, HAZ UNA CAMA DE SALMOREJO.
2. INCORPORA ENCIMA LOS PINCHOS Y CIERRA EL PAPEL COMO UN SAQUITO.
3. EN LA MISMA BANDEJA DE HORNO, AÑADE LAS VERDURAS CON UN CHORRITO DE A.O.V.E Y SAL.
4. HORNEA TODO A 200°C UNOS 15 MINUTOS.



MOUSSAKA DE LENTEJAS Y CALABAZA



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- LENTEJAS PARDINAS EN REMOJO
- CEBOLLA
- AJO
- APIO, LAUREL, ORÉGANO
- TOMATE TROCEADO NATURAL
- CALABAZA PELADA Y TROCEADA EN CUBOS
- BERENJENA
- QUESO RALLADO VEGANO
- SAL
- PIMIENTA NEGRA MOLIDA
- A.O.V.E



ELABORACIÓN:

1. PONER A CALENTAR UNA OLLA O CAZUELA CON A.O.V.E Y POCHAR LA CEBOLLA CON EL APIO Y UNA PIZCA DE SAL HASTA QUE ESTÉN MUY TIERNOS. AÑADIR EL AJO Y COCINAR CINCO MINUTOS.
2. ESCURRIR LAS LENTEJAS ENJUAGÁNDOLAS BIEN Y AÑADIR A LA OLLA JUNTO CON EL LAUREL Y EL TOMATE. SALPIMENTAR, AGREGAR EL ORÉGANO.
3. CUBRIR CON UNOS 150-200 ML DE AGUA, BAJAR EL FUEGO Y COCINAR HASTA QUE LAS LENTEJAS ESTÉN EN SU PUNTO, CORRIENDO EL NIVEL DE LÍQUIDO A MEDIDA QUE LO VAYAN NECESITANDO. QUEREMOS UNA CONSISTENCIA DE SALSA MELOSA, NO AGUADA, YA QUE SERÁ EL RELLENO DE LA MOUSSAKA. DEPENDIENDO DEL TIPO DE LENTEJA TARDARÁ UNOS 25-30 MINUTOS.
4. MONTA LA MOUSSAKA POR CAPAS DE BERENJENA, CALABAZA Y LENTEJAS.
5. AÑADE EL QUESO RALLADO POR ENCIMA Y HORNEA A 200°C UNOS 30 MINUTOS.



SOLOMILLO VEGANO RELLENO DE MOZZARELLA VEGANA AL HORNO CON PATATAS PANADERA



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- SOLOMILLO VEGANO RELLENO DE MOZZARELLA VEGANA
- PATATAS PANADERA
- CEBOLLA
- A.O.V.E
- VINAGRE
- CALDO DE VERDURAS



ELABORACIÓN:

1. PELA Y CORTA EN RODAJAS LAS PATATAS. PONLAS SOBRE UN PAPEL DE HORNO EXTENDIDAS.
2. CORTA LA CEBOLLA Y AÑÁDELAS A LAS PATATAS.
3. ALIÑA CON A.O.V.E, VINAGRE, CALDO DE VERDURAS, SAL Y REMUEVE.
4. PON LOS SOLOMILLOS SOBRE LAS PATATAS CON CEBOLLA Y HORNEA A 200°C UNOS 20 MINUTOS.

**SE ACABÓ POR ESTA SEMANA, NOS
VEMOS LA QUE VIENE!**