



VEG AFFINITY
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.**



Vegaffinity

PLAN SEMANAL

DESAYUNOS, MEDIAS MAÑANAS Y MERIENDAS

IDEA 1

TÉ
+
TOSTADA DE NO
QUESO CAMEMBERT
MOMMUS CON
AGUACATE
+
PLÁTANO

IDEA 2

CAFÉ CON BEBIDA
VEGETAL
+
YOGUR DE COCO
ALPRO CON
AVENA, KIVI Y
SEMILLAS DE CHÍA

IDEA 3

INFUSIÓN
+
TOSTADA DE
MANZANA CON QUESO
ROQUEFORT LA
CARLETA Y NUECES

IDEA 4

CAFÉ CON BEBIDA
VEGETAL
+
CRACKER DE
GARBANZOS CON
HUMMUS DE KALE
+
NARANJA

IDEA 5

TÉ
+
TOSTADAS DE
GUACAMOLE CON
TOPPING DE
GARBANZOS
COCIDOS
+
FRESAS

IDEA 6

INFUSIÓN
+
PORRIDGE DE AVENA
CON MANZANA Y
CREMA DE
CACAHUETE
CRUNCHY NATRULY

TOSTADA DE NO QUESO CAMEMBERT CON AGUACATE



- PAN 100% INTEGRAL



NO QUESO
CAMEMBERT
MOMMUS



TÉ

AGUACATE



YOGUR DE COCO ALPRO CON AVENA, KIVI Y SEMILLAS DE CHÍA

YOGUR DE COCO
ALPRO

SEMILLAS
DE CHÍA



KIVI



AVENA



TOSTADA CON MANZANA, QUES ESO ROQUEFORT LA CARLETA Y NUECES



- PAN 100% INTEGRAL



QUES ESO
ROQUEFORT



MANZANA

NUECES



CRACKERS DE GARBANZOS CON HUMMUS DE KALE



CRACKERS



HUMMUS DE KALE



TOSTADAS DE GUACAMOLE CON TOPPING DE GARBANZOS COCIDOS



- PAN 100% INTEGRAL



GUACAMOLE



GARBANZOS



PORRIDGE DE AVENA CON MANZANA Y CREMA DE CACAHUETE



BEBIDA VEGETAL DE COCO



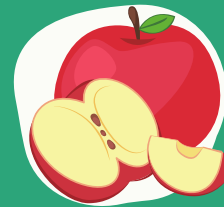
CREMA DE CACAHUETE



AVENA



MANZANA



CAFÉ CON BEBIDA VEGETAL



PLAN SEMANAL

COMIDAS

IDEA 1

**GUIISO DE AZUKIS
CON VERDURAS Y
MORCILLA VEGANA**

IDEA 2

**PASTA CON SOJA
TEXTURIZADA Y
SALSA DE QUESO
AZUL VEGANO**

IDEA 3

**SALTEADO DE
GARBANZOS CON
CALABACÍN, ARROZ Y
ESPECIAS**

IDEA 4

**FILETES DE
MERLUZA HEURA
CON GUARNICIÓN DE
VERDURAS Y
PATATAS**

CENAS

IDEA 1

**HAMBURGUESA
CASERA ENERGY
FEELINGS CON
VERDURAS Y CHIPS
DE BONIATO**

IDEA 2

**TACOS RELLENOS
DE LENTEJAS CON
VERDURAS
ESPECIADAS**

IDEA 3

**SALCHICHAS HEURA
CON PURÉ DE
PATATA Y
CHAMPIÑONES**

IDEA 4

**TEMPEH DE
GUISANTES CON
ARROZ FRITO,
REPOLLO Y
ZANAHORIA
SALTEADOS**

LISTA DE LA COMPRA

FRUTA

- AGUACATE
- KIWI
- MANZANA
- LIMÓN
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

VERDURA

- CEBOLLA
- PIMIENTO ROJO
- PIMIENTO VERDE
- CALABACÍN
- TOMATE
- LECHUGA
- CHAMPIÑONES
- ZANAHORIA
- REPOLLO
- _____

ACEITES Y SEMILLAS

- ACEITE DE OLIVA
- VIRGEN EXTRA
- (AOVE)

FRUTOS SECOS

- NUECES
- _____
- _____

CEREALES Y TUBÉRCULOS

- PATATA
- BONIATO
- PAN DE
- HAMBURGUESA
- TORTILLAS PARA
- TCOS

LEGUMBRES

- LENTEJAS COCIDAS
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ESPECIAS Y OTROS

- AJO
- PIMENTÓN DULCE
- COMINO
- _____
- _____
- _____

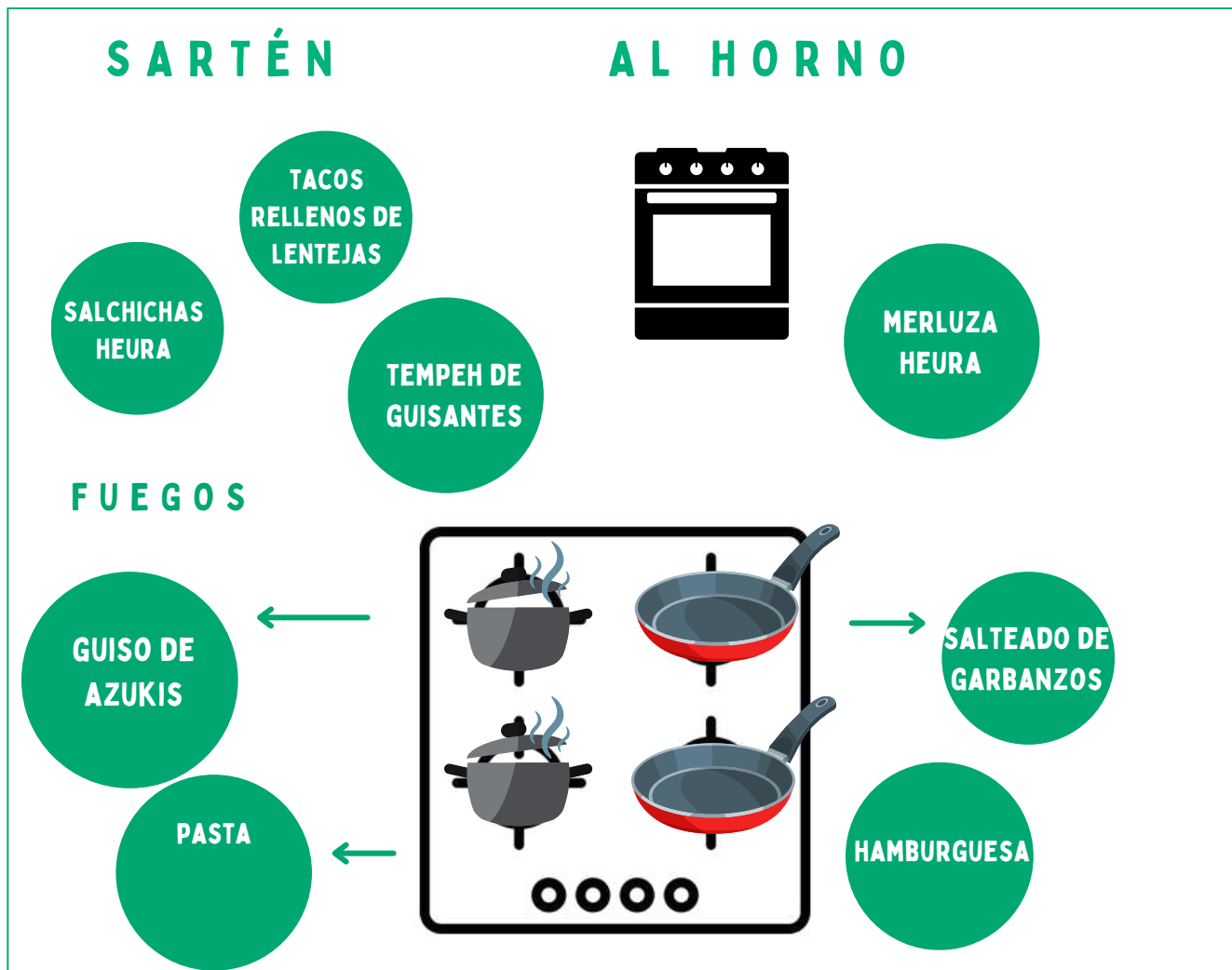
TU LISTA VEGAFFINITY

- PAN INTEGRAL
- NO QUESO CAMEMBERT
- YOGUR DE COCO
- COPOS DE AVENA
- SEMILLAS DE CHÍA
- QUESO ROQUEFORT
- CRACKERS
- HUMMUS
- GUACAMOLE
- GARBANZOS COCIDOS
- CREMA DE CACAHUETE
- BEBIDA DE COCO
- CALDO DE VERDURAS
- AZUKIS
- PASTA
- SOJA TEXTURIZADA FINA
- ARROZ INTEGRAL
- GARBANZOS COCIDOS
- FILETES DE MERLUZA HEURA
- QUESO VEGANO EN LONCHAS
- BACON VEGANO
- PREPARADO DE HAMBURGUESA
- LENTEJAS
- SALCHICHAS HEURA
- ARROZ
- TEMPEH DE GUISANTES

[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 ALUBIAS CON VERDURAS Y MORCILLA VEGANA



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- CEBOLLA
- PIMIENTO ROJO
- PIMIENTO VERDE
- AJO
- AZUKIS
- AOVE
- PIMENTÓN DULCE
- COMINO
- CALDO DE VERDURAS



ELABORACIÓN:

1. PON A REMOJO LOS AZUKIS 24 HORAS ANTES.
2. PELA, LAVA Y CORTA LAS VERDURAS.
3. SOFRÍE LAS VERDURAS EN UNA OLLA CON AOVE. CUANDO ESTÉN DORADAS AÑADE LAS ESPECIAS Y REMUEVE.
4. INCORPORA LOS AZUKIS Y EL CALDO DE VERDURAS.
5. CUECE A FUEGO LENTO Y CUANDO ESTÉN LISTAS, RETIRA LAS VERDURAS Y DOS VASOS DE CALDO.
6. TRITURA LAS VERDURAS CON EL CALDO E INCORPORA DE NUEVO EN LA OLLA.
7. SOFRÍE LA MORCILLA VEGANA EN UNA SARTÉN Y AÑÁDELA AL GUISO.
8. REMUEVE BIEN Y LO TIENES.



PASTA CON SOJA TEXTURIZADA Y SALSA DE QUESO AZUL VEGANO



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- PASTA
- SOJA TEXTURIZADA FINA
- QUESO AZUL VEGANO
- BEBIDA DE AVENA
- CEBOLLA
- A.O.V.E



ELABORACIÓN:

1. CUECE LA PASTA, PON A HIDRATAR LA SOJA Y RESERVA.
2. EN UNA SARTÉN CON A.O.V.E SOFRÍE LA CEBOLLA HASTA DORARLA A FUEGO MEDIO.
3. INCORPORA A LA SARTÉN EL QUESO AZUL VEGANO Y BEBIDA VEGETAL AL GUSTO HASTA OBTENER LA TEXTURA DESEADA.
4. AÑADE LA SOJA HIDRATADA Y LAS PASTA COCIDA, REMUEVE, DEJA REPOSAR UNOS MINUTOS Y SIRVE.



SALTEADO DE GARBANZOS CON CALABACÍN, ARROZ Y ESPECIAS



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- ARROZ INTEGRAL
- CALABACÍN
- A.O.V.E
- GARBANZOS COCIDOS
- ESPECIAS AL GUSTO



ELABORACIÓN:

1. CUECE EL ARROZ Y RESERVA
2. EN UNA SARTÉN CALIENTE CON A.O.V.E SOFRÍE EL CALABACÍN HASTA QUE QUEDE BLANDO.
3. INCORPORA LOS GARBANZOS COCIDOS LAVADOS, LAS ESPECIAS AL GUSTO Y EL ARROZ COCIDO.
4. SALTEA UNOS MINUTOS A FUEGO ALTO Y SIRVE.



FILETES DE MERLUZA HEURA CON GUARNICIÓN DE VERDURAS Y PATATAS

 RACIONES: 2

 TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- FILETES DE MERLUZA HEURA
- VERDURAS AL GUSTO
- PATATAS
- A.O.V.E
- VINAGRE
- SAL



ELABORACIÓN:

1. EN UNA BANDEJA DE HORNO COLOCA LAS VERDURAS CORTADAS CON LAS PATATAS Y ROCÍA CON A.O.V.E, VINAGRE Y SAL AL GUSTO.
2. PON LOS FILETES DE MERLUZA HEURA ENCIMA CON A.O.V.E Y HORNEA A 200°C DURANTE 25-30 MINUTOS.



HAMBURGUESA CASERA ENERGY FEELINGS CON VERDURAS Y CHIPS DE BONIATO



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- PAN DE HAMBURGUESA
- CEBOLLA
- PREPARADO DE HAMBURGUESA
- QUESO VEGANO EN LONCHAS
- TOMATE
- BACON VEGANO
- LECHUGA



ELABORACIÓN:

1. PREPARA LA HAMBURGUESA CON EL PREPARADO DE ENERGY FEELINGS Y SOFRÍELA EN LA SARTÉN, VUELTA Y VUELTA CON A.O.V.E
2. MONTA LA HAMBURGUESA CON LOS INGREDIENTES QUE PREFIERAS.



TACOS RELLENOS DE LENTEJAS CON VERDURAS ESPECIADAS



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- CEBOLLA
- ZANAHORIA
- CALABACÍN
- PIMIENTO ROJO
- PIMIENTO VERDE
- LIMÓN
- LENTEJAS COCIDAS
- TORTILLAS PARA TACOS



ELABORACIÓN:

1. PICA LAS VERDURAS Y SOFRÍELAS A FUEGO ALTO CON A.O.V.E HASTA QUE QUEDEN MUY BLANDAS.
2. INCORPORA LAS LENTEJAS COCIDAS Y EL ZUMO DE MEDIO LIMÓN, REMUEVE TODO BIEN.
3. DORA LAS TORTILLAS Y RELLENALAS CON LA MEZCLA DE VERDURAS Y LENTEJAS.



SALCHICHAS HEURA CON PURÉ DE PATATA Y CHAMPIÑONES



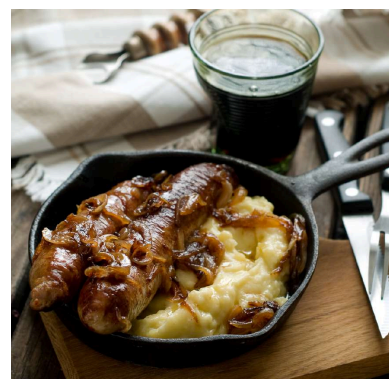
RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- SALCHICHAS HEURA
- PATATA
- CHAMPIÑONES
- A.O.V.E
- SAL



ELABORACIÓN:

1. CUECE LAS PATATAS, PÉLALAS Y TRITÚRALAS CON BEBIDA VEGETAL Y SAL AL GUSTO.
2. SOFRÍE LOS CHAMPIÑONES HASTA DORARLOS EN UNA SARTÉN CON A.O.V.E
3. HAZ LO MISMO CON LAS SALCHICHAS Y SIRVE TODO JUNTO.



TEMPEH DE GUISANTES CON ARROZ FRITO, REPOLLO Y ZANAHORIA SALTEADOS

 RACIONES: 2

 TIEMPO: 30 MIN

INGREDIENTES

- ARROZ
- REPOLLO
- ZANAHORIA
- TEMPEH DE GUISANTES



ELABORACIÓN:

1. CUECE EL ARROZ Y RESERVA.
2. SALTEA EN UNA SARTÉN CON A.O.V.E EL REPOLLO Y LA ZANAHORIA PICADOS, INCORPORA EL TEMPEH CORTADO Y EL ARROZ Y SOFRÍELO TODO JUNTO HASTA DORARLO.
3. PUEDES AÑADIR SALSA DE SOJA AL GUSTO.

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