



# 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  
MUTABAL CON  
ALMENDRAS**

### IDEA 2

**CAFÉ CON  
BEBIDA VEGETAL**  
+  
**PORRIDGE DE  
TRIGO  
SARRACENO CON  
CREMA DE  
ANACARDOS Y  
CANELA**

### IDEA 3

**INFUSIÓN**  
+  
**TOSTADA DE QUESO  
CREMA VEGANO  
CON MERMELADA  
DE PÉTALOS  
GUIMARANA**

### IDEA 4

**INFUSIÓN**  
+  
**BOL DE YOGUR DE  
MANGO CON MANGO  
Y NUECES**

### IDEA 5

**TÉ**  
+  
**TOSTADA DE  
MOUSSE DE  
CALABAZA Y  
JENGIBRE**

### IDEA 6

**CAFÉ CON BEBIDA  
VEGETAL**  
+  
**CROISSANT  
VEGANO RELLENO  
DE CHOCOLATE CON  
FRESAS**

# TOSTADA DE MUTABAL CON ALMENDRAS



PAN INTEGRAL



MUTABAL



ALMENDRAS



# PORRIDGE DE TRIGO SARRACENO CON CREMA DE ANACARDOS Y CANELA



COPOS DE TRIGO SARRACENO



BEBIDA VEGETAL



CREMA DE ANACARDO



CANELA



# TOSTADA DE QUESO CREMA VEGANO CON MERMELADA DE PÉTALOS GUIMARANA



- PAN 100% INTEGRAL



QUESO CREMA



MERMELADA DE  
PÉTALOS



# BOL DE YOGUR DE MANGO CON Y NUECES



- YOGUR DE MANGO

AUNQUE SALGAN EN LA FOTO ASÍ, LAS SEMILLAS DE CHÍA NO OS LAS COMÁIS NUNCA SIN HIDRATAR :)



NUECES



MANGO



# TOSTADA DE MOUSSE DE CALABAZA Y JENGIBRE



PAN INTEGRAL

MOUSSE DE CALABAZA Y JENGIBRE



# TORTITAS DE FRUTOS ROJOS CON CHOCOLATE

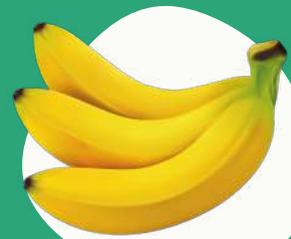
AVENA



NATA DE ALMENDRAS



PLÁTANO



BEBIDA VEGETAL



CANELA



FRUTOS ROJOS



## ELABORACIÓN



1. INTRODUCIMOS EN EL VASO DE LA BATIDORA UN PLÁTANO, 5 CUCHARADAS SOPERAS DE AVENA Y UN VASO DE BEBIDA VEGETAL DE SOJA Y 1/2 BRICK DE NATA DE ALMENDRAS.
2. TRITURAMOS TODO Y AÑADIMOS CANELA AL GUSTO.
3. VERTEMOS LA MEZCLA EN UNA SARTÉN.
4. CALENTAMOS POR AMBOS LADOS, PONEMOS DE TOPPING LOS FRUTOS ROJOS Y DERRETIMOS CHOCOLATE NEGRO POR ENCIMA.



# PLAN SEMANAL

## COMIDAS

### IDEA 1

**ALBÓNDIGAS DE  
TEMPEH EN SALSA  
DE TOMATE**

### IDEA 2

**ENSALADA DE  
TOMATE, AGUACATE  
Y PERA CON DADOS  
DE TOFU**

### IDEA 3

**GUIISO DE  
GARBANZOS CON  
CALABAZA Y  
ESPINACAS**

### IDEA 4

**RISOTTO DE SETAS  
CON TIRAS  
ORIGINALES HI  
VEGS Y PATÉ DE  
SETAS Y TRUFA**

## CENAS

### IDEA 1

**TABOULÉ DE  
LENTEJAS**

### IDEA 2

**ALITAS CON TOMILLO Y  
AJO OUMPH CON  
GUARNICIÓN DE  
VERDURAS Y PATATA**

### IDEA 3

**CALABACINES  
RELLENOS DE  
HABAS, ARROZ Y  
ESPINACAS AL  
CURRY**

### IDEA 4

**BONIATO RELLENO  
DE PICADA VEGANA  
CON LENTEJAS**

# LISTA DE LA COMPRA

## FRUTA

- MANGO
- PLÁTANO
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## VERDURA

- TOMATE
- CEBOLLA
- CALABAZA
- PIMIENTO VERDE
- SETAS
- PIMIENTO ROJO
- CEBOLLETA
- PEPINO
- CALABACÍN
- LECHUGA

## ACEITES Y SEMILLAS

- ACEITE DE OLIVA
- VIRGEN EXTRA
- (AOVE)

## FRUTOS SECOS

- PISTACHOS
- NUECES
- \_\_\_\_\_

## CEREALES Y TUBÉRCULOS

- PATATA
- PAN RALLADO
- BONIATO
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## LEGUMBRES

- LENTEJAS COCIDAS
- HABAS COCIDAS
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## ESPECIAS Y OTROS

- AJO, VINAGRE
- ALBAHACA
- TOMILLO
- LAUREL
- CILANTRO
- MENTA

# TU LISTA VEGAFFINITY

- PAN INTEGRAL
- MUTABAL
- COPOS DE TRIGO SARRACENO
- BEBIDA VEGETAL DE AVENA
- CANELA
- CREMA DE ANACARDO
- QUESO CREMA VEGANO
- MERMELADA DE PÉTALOS
- YOGUR DE MANGO
- MOUSSE DE CALABAZA Y JENGIBRE
- COPOS DE AVENA
- BEBIDA VEGETAL DE SOJA
- NATA VEGETAL
- FRUTOS ROJOS
- TEMPEH
- SEMILLAS DE LINO
- PIMENTÓN
- SALSA DE TOMATE
- TOFU
- GARBANZOS COCIDOS
- ESPINACAS
- CALDO DE VERDURAS
- ARROZ INTEGRAL
- TIRAS HI VEGS
- PATÉ DE SETAS Y TRUFA
- PIMIENTA
- ALITAS OUMPH
- CURRY
- PICADA VEGANA

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, GUISOS... 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.**



## ALBÓNDIGAS DE TEMPEH EN SALSA DE TOMATE

 RACIONES: 2

 TIEMPO: 30 MIN

### INGREDIENTES

- A.O.V.E
- CEBOLLA
- AJO
- TEMPEH
- AVENA
- SEMILLAS DE LINO
- PIMENTÓN
- SAL
- PAN RALLADO
- SALSA DE TOMATE
- PATATA



### ELABORACIÓN:

1. PELA Y CORTA LAS VERDURAS. LÁVALAS Y CÓRTALAS, RESERVA.
2. TROCEA EL TEMPEH E INTRODUCE EN EL VASO DE LA BATIDORA JUNTO CON LA CEBOLLA, EL AJO, LA AVENA, EL LINO, EL PIMENTÓN, LA SAL Y MEDIO VASO DE AGUA.
3. TRITURA BIEN TODOS LOS INGREDIENTES HASTA OBTENER UNA MASA HOMOGÉNEA A LA QUE PUEDES DAR FORMA.
4. HAZ BOLAS CON LA MASA Y PÁSALAS POR EL PAN RALLADO. SOFRÍELAS EN LA SARTÉN Y RESERVA.
5. VIERTES LA SALSA DE TOMATE EN LA SARTÉN E INCORPORA LAS ALBÓNDIGAS.
6. MIENTRAS LAS ALBÓNDIGAS TERMINAN DE HACERSE EN LA SALSA, PELA Y CORTA EN DADOS UNA PATATA, MÉTELA AL MICRO CON A.O.V.E, AGUA Y SAL ENTRE DOS PLATOS HONDOS DURANTE 10 MINUTOS, LA USAREMOS COMO GUARNICIÓN.
7. SIRVE LAS ALBÓNDIGAS EN SALSA CON LAS PATATAS Y LISTO.



## ENSALADA DE TOMATE, AGUACATE Y PERA CON DADOS DE TOFU



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

### INGREDIENTES

- TOMATE
  - AGUACATE
  - PERA
  - HIGOS
  - TOFU
- PARA EL ALIÑO:
- NUECES
  - A.O.V.E
  - LIMÓN
  - ALBAHACA



### ELABORACIÓN:

1. LAVA Y TROCEA TODOS LOS INGREDIENTES.
2. SÍRVELO EN UNA FUENTE Y ALIÑA LA ENSALADA CON UNA MEZCLA DE A.O.V.E, LIMÓN, ALBAHACA Y NUECES TRITURADAS.



## GUISO DE GARBANZOS CON CALABAZA Y ESPINACAS



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

### INGREDIENTES

- GARBANZOS COCIDOS
- ESPINACAS
- CALABAZA
- CALDO DE VERDURAS
- AJO
- CEBOLLA
- TOMATE
- PIMIENTO VERDE
- PIMENTÓN DULCE
- TOMILLO
- LAUREL
- ACEITE DE OLIVA
- SAL



### ELABORACIÓN:

1. LAVA LAS ESPINACAS Y ESCÚRRELAS. PELA LA CALABAZA, RETIRA LAS SEMILLAS Y CÓRTALA EN DADITOS. PELA Y PICA LA CEBOLLA Y EL AJO. LAVA EL TOMATE Y EL PIMIENTO, LIMPIA ESTE Y PICA AMBOS.
2. REHOGA EL AJO, 1 MINUTO, EN UN FONDO DE ACEITE. AÑADE EL PIMIENTO Y LA CEBOLLA, CUECE 4 MINUTOS Y AGREGA EL PIMENTÓN Y EL TOMATE. REMUEVE Y DEJA COCER 5 MINUTOS.
3. AÑADE LOS GARBANZOS COCIDOS ENJUAGADOS Y ESCURRIDOS, LA CALABAZA A DADOS Y EL LAUREL Y EL TOMILLO LAVADOS.
4. VIERTTE EL CALDO Y CUECE 20 MINUTOS, HASTA QUE LA CALABAZA ESTÉ TIERNA. AÑADE LAS ESPINACAS, SAZONA Y DEJA COCER 5 MINUTOS.



## RISOTTO DE SETAS CON TIRAS ORIGINALES HI VEGS Y PATÉ DE SETAS Y TRUFA



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

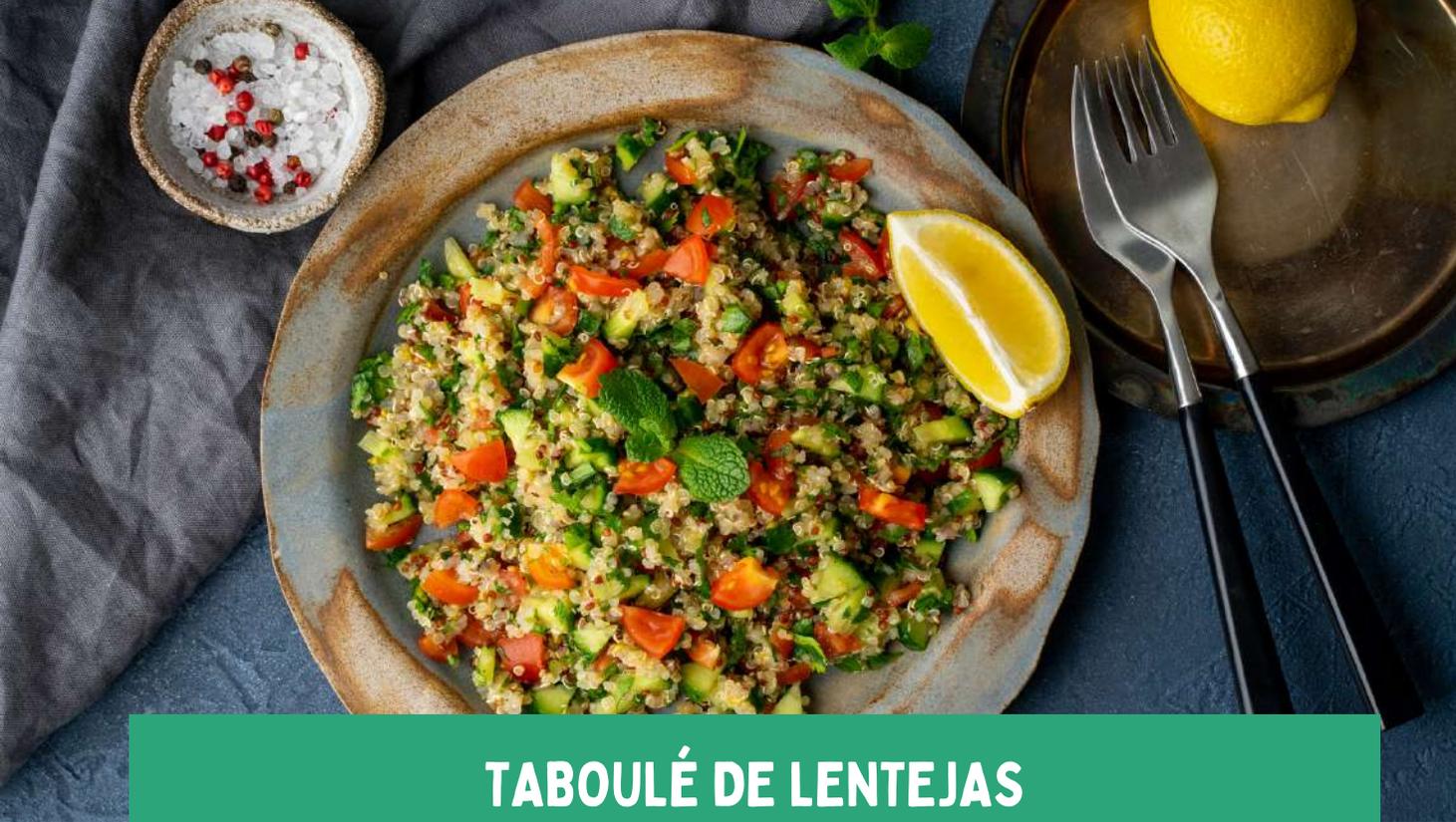
### INGREDIENTES

- A.O.V.E
- AJO
- NATA VEGETAL
- ARROZ INTEGRAL
- SETAS
- CEBOLLA
- CALDO DE VERDURAS
- TIRAS HI VEGS
- PATÉ DE SETAS Y TRUFA



### ELABORACIÓN:

1. PICA LA CEBOLLA Y EL AJO Y DÓRALOS EN UNA SARTÉN CON A.O.V.E.
2. INCORPORA LAS SETAS Y LAS TIRAS DE HI VEGS Y SOFRÍELAS.
3. RETIRA LAS VERDURAS Y LAS TIRAS DE LA SARTÉN Y RESERVA.
4. EN LA MISMA SARTÉN, SOFRÍE EL ARROZ E INCORPORA EL CALDO DE VERDURAS HASTA QUE HIERVA. CUECE EL ARROZ 10 MINUTOS MENOS DEL TIEMPO INDICADO POR EL FABRICANTE.
5. AÑADE DE NUEVO LAS VERDURAS, LAS TIRAS Y LA NATA JUNTO CON EL PATÉ DE SETAS.
6. REMUEVE TODO BIEN Y COCINA DIEZ MINUTOS MÁS HASTA QUE EL ARROZ QUEDE EN SU PUNTO Y LA SALSA MUY CREMOSA.



## TABOULÉ DE LENTEJAS



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

### INGREDIENTES

- LENTEJAS EN CONSERVA
- PIMIENTO VERDE
- PIMIENTO ROJO
- CEBOLLETA
- PEPINO
- LIMÓN
- CILANTRO FRESCO
- MENTA FRESCA
- SAL
- A.O.V.E
- PIMIENTA



### ELABORACIÓN:

1. LAVA BIEN Y QUITA LAS SEMILLAS DE LOS PIMIENTOS Y EL RABITO PARA PICARLOS EN DADITOS.
2. LAVA EL TOMATE, QUITA EL RABO Y PÍCALO DE LA MISMA FORMA.
3. LAVA EL PEPINO Y LA CEBOLLETA Y CÓRTALOS IGUAL.
4. MEZCLA EN UN BOL GRANDE LAS LENTEJAS CON LOS PIMIENTOS, EL TOMATE, LA CEBOLLETA Y EL PEPINO.
5. PICA LA MENTA Y EL CILANTRO Y AÑÁDELOS.
6. ADEREZA CON SAL, ZUMO DE LIMÓN Y ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA.



## ALITAS CON TOMILLO Y AJO OUMPH CON GUARNICIÓN DE VERDURAS Y PATATA



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

### INGREDIENTES

- A.O.V.E
- ALITAS OUMPH
- CALABACÍN
- CEBOLLA
- TOMATE
- PATATA
- VINAGRE



### ELABORACIÓN:

1. EN UN PAPEL DE HORNO, HAZ UNA CAMA CON LAS VERDURAS CORTADAS EN RODAJAS.
2. PON SOBRE LAS VERDURAS LAS ALITAS OUMPH Y ALIÑA CON A.O.V.E Y VINAGRE.
3. CIERRA EL PAPEL DE HORNO HACIENDO UN SOBRE.
4. HORNEA DURANTE 30 MINUTOS A 200°C.



## CALABACINES RELLENOS DE HABAS, ARROZ Y ESPINACAS AL CURRY



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

### INGREDIENTES

- A.O.V.E
- CALABACINES
- HABAS COCIDAS
- ARROZ INTEGRAL
- ESPINACAS
- CURRY



### ELABORACIÓN:

1. LAVA Y PELA LOS CALABACINES. PÁRTELOS EN RODAJAS GRUESAS Y VACÍA EL INTERIOR HACIENDO UN CÍRCULO. COLÓCALOS SOBRE UNA BANDEJA DE HORNO Y RESERVA.
2. TROCEA EL INTERIOR DEL CALABACÍN Y SOFRÍE EN UNA SARTÉN CON A.O.V.E JUNTO CON LAS HABAS Y LAS ESPINACAS.
3. CUECE EL ARROZ SEGÚN LAS INSTRUCCIONES DEL FABRICANTE E INCORPORA A LA SARTÉN CON LAS VERDURAS.
4. AÑADE CURRY AL GUSTO A LA SARTÉN Y RELLENA LOS CÍRCULOS DE CALABACÍN.
5. HORNEA A 200°C DURANTE 15 MINUTOS.



## BONIATO RELLENO DE PICADA VEGANA CON LENTEJAS



RACIONES: 2



TIEMPO: 30 MIN

### INGREDIENTES

- BONIATO
- PICADA VEGANA
- LENTEJAS
- SALSA DE TOMATE
- A.O.V.E
- NUECES
- SAL
- LECHUGA
- TOMATE
- AGUACATE
- PEPINO



### ELABORACIÓN:

1. LAVA Y CORTA EL BONIATO POR LA MITAD. HAZ UNOS CORTES Y PÍNTALO CON A.O.V.E. PONLO ENTRE DOS PLATOS HONDOS CON AGUA Y SAL Y MÉTELO AL MICRO 12 MINUTOS (DEPENDE DEL TAMAÑO NECESITARÁ MÁS O MENOS TIEMPO).
2. SACA EL BONIATO COCIDO Y VACÍALO.
3. EN UN PLATO, MEZCLA EL RELLENO DEL BONIATO CON LAS LENTEJAS COCIDAS, LA PICADA VEGANA Y UNA CUCHARADA DE SALSA DE TOMATE.
4. RELLENA LOS BONIATOS Y DECORA CON NUECES.
5. HORNEA A 200°C DURANTE 15 MINUTOS.
6. SIRVE CON UNA ENSALADA DE LECHUGA, AGUACATE, TOMATE Y PEPINO.

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