

Menú



MARZO

2019

LUNES	Desayuno	Yogur con pudding de chía , naranja y trocitos de nueces + vaso de bebida vegetal con café, té, algarroba o cacao
	Comida	Alcachofas crujientes con puré de zanahoria + Hamburguesa de verduras Biogrà
	Cena	Ensalada de tomate, queso feta y semillas de chía + tortilla de kale
MARTES	Desayuno	Zumo de naranja + tostada de pan integral con tahín tostado , queso feta y semillas de amapola + café o té
	Comida	Rigatone de espelta y cáñamo con espárragos verdes + Tofu a la plancha con curry
	Cena	Caldo de verduras + empanadillas de verduras y alubias rojas
MIÉRCOLES	Desayuno	Kéfir con aguacate, flakes de espelta y almendras + vaso de bebida vegetal con café, té, algarroba o cacao
	Comida	Ensalada de kale, ajos tiernos, aguacate y naranja + Huevo escalfado con champiñones
	Cena	Brócoli salteado con dados de calabaza + hamburguesa de seitán Biogrà
JUEVES	Desayuno	Porridge de avena con fresas, plátano, avellanas y coco rallado + te verde con jengibre
	Comida	Sopa miso con dados de tofu + Garbanzos con verduras y quinoa
	Cena	Crema de calabacín y zanahoria con semillas de sésamo negro + Huevos rotos con patatas
VIERNES	Desayuno	Tortita de algarroba con helado de plátano casero, fresas y semillas de amapola + vaso de bebida vegetal con café, té, algarroba o cacao
	Comida	Ensalada de canónigos, rúcula, semillas de cáñamo , olivas y nueces + Canelones de col con verduras, tofu y trigo sarraceno <i>Receta en Biogra.eco</i>
	Cena	Ensalada de espinacas, fresas, mezcla de semillas y dados de queso + babaganoush con dips de zanahoria

Opciones para media mañana y merienda: 2-3 mandarinas / 1 puñado de avellanas tostadas / 1 plátano / 1 yogur / 2 tortitas de arroz con tahin tostado / kéfir con pasas y nueces / 1 plátano + almendras / 2 tortitas de arroz con tahín tostado / 1 puñado de orejones + infusión

Opciones de postre: las mejores son **la fruta y el yogur**. Puedes tomar una infusión digestiva con menta, anís, hinojo, comino, jengibre, etc. sin postre. También puedes tomar una onza de chocolate negro ;)