

Plan nutricional

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Desayuno	Avena nocturna de chocolate y frutos rojos (*)	Batido verde de kale y mango con leche de avena y semillas de cáñamo	Bebida vegetal con frutos rojos y chía (*)	Mousse de chocolate y frutos rojos (*)	Tostada de pan de centeno con aguacate y semillas de cáñamo	Açaí bowl con kiwi y chocolate	Avena nocturna con yogur natural de soja con ciruela, canela y almendra (*)
Tentempié 1	Yogur natural de soja con melocotón, canela y almendra sin cáscara	Hummus de remolacha con crudités	Sandwich de manzana con tahini, semillas y frutos secos	Yogur natural de soja con chocolate puro y semillas de cáñamo	Smoothie de piña congelada con apio	Tostada de pan de centeno con hummus de guisantes	Batido verde de mango y kale con agua de coco
Comida	Berenjenas al horno rellenas de lentejas con el parmesano vegano y tahini	Curry vegano de tofu y calabaza con arroz basmati y ensalada de rucula y sandia con almendra laminada	Gazpacho de tomate y apio Macarrones de lenteja roja con salsa de aguacate y parmesano vegano	Ensalada básica de canónigos con tomates cherry Arroz rojo con calabacín, piñones y salsa de soja	Estofado vegetariano a la naranja	Gazpacho de zanahoria, pepino y rábanos Ensalada de quinoa, limón y aguacate	Falafel con ensalada de tomate seco, pepino fermentado, aceitunas negras y hummus
Merienda 1	Tortita de arroz integral con tahini, plátano, chocolate puro y semillas de cáñamo	Helado de mango y chía (*)	Frappe de plátano	Smoothie con agua de coco plátano, arándanos, zanahoria, calabacín y jengibre (Detox Smoothie)	Helado de chocolate y plátano (*)	Smoothie de melón y pepino	Edamame
Cena	Ensalada de mango, aguacate y semillas con tofu a la plancha	Espaguetis de calabacín con salsa de nueces	Esparragos salteados con almendra tostada Tortilla vegana de calabacín y plátano macho	Ensalada de rúcula, boniato y verduras asadas con lentejas	Pizza vegana de coliflor	Brochetas de vegetales y tempeh	Gazpacho de tomate, apio con semillas de lino Revuelto vegano de tofu con verduras

Lista de la compra - Recetas e ingredientes

DE LA SIRENA:

Guisantes congelados La Sirena
 Aguacate congelado en mitades La Sirena
 Ajo troceado La Sirena
 Frutos rojos congelados La Sirena
 Salteado Tailandes La Sirena
 Verduras asadas La Sirena
 Almendra La Sirena
 Nuez pelada La Sirena
 Antiox Smoothies La Sirena
 Edamame La Sirena
 Quinoa La Sirena
 Cebolla cortada congelada La Sirena
 Perejil troceado La Sirena
 Bebida de avena Yo Soy
 Espárragos trigueros Gruesos La Sirena
 Vital smoothie La Sirena
 Hummus premium La Sirena
 Agua de mar La Sirena
 Calabaza en dados La Sirena
 Garbanzo congelado La Sirena
 Juliana de verduras La Sirena
 Zanahoria en rodajas La Sirena
 Piña congelada La Sirena
 Aceite de oliva
 Vinagre de manzana
 Piñones La Sirena
 Especias La Sirena: Mezcla Ajo y perejil, 5 pimientos, Orégano, Perejil hoja, Pimentón dulce, Pimienta negra, Ajo molido, Sal Maldon
 Salteado mediterráneo La Sirena
 Detox Smoothie La Sirena

EXTRAS:

Agua de coco
 Açai en polvo
 Tempeh
 Agua de coco
 Dátiles
 Semillas de cáñamo
 Lentejas cocidas
 Mezcla de semillas
 Semillas de chía
 Copos de avena
 Tofu
 Tahini
 Seitán laminado
 Pasta de legumbres (lenteja roja o guisante)
 Levadura nutricional
 Arroz Basmati
 Zumo de naranja natural
 Yogur natural de soja sin azúcares añadidos
 Chocolate puro (mínimo 85% de cacao)
 Cacao en polvo desgrasado sin azúcares añadidos
 Harina de garbanzos
 Uva pasa
 Pan de centeno
 Salsa de soja sin azúcares añadidos
 Arroz rojo
 Fruta fresca: Plátano, melocotón, melón, sandía, limón, manzana roja, kiwi, naranja, mango
 Verdura fresca: pepino, pimiento rojo, calabacín, apio, tomate crudo, zanahoria cruda, berenjena, mezcla de lechugas preferida, coliflor, boniato, rábano
 Hierbas y especias: Sal Kala Namak, cebollino, Comino, Romero, Albahaca, Menta, Mezcla curry, Canela, Jengibre

<p>Desayuno 08:30</p>	<p>AVENA NOCTURNA DE CHOCOLATE Y FRUTOS ROJOS Ingredientes: Bebida de avena Yo Soy : 180 g , Semillas de lino : 7 g (1 cucharada de postre) , Copos de avena : 40 g (4 cucharas soperas), Almendra La Sirena: 3 unidades (9g), Frutos rojos congelados LA SIRENA: 100g, Cacao en polvo desgrasado sin azúcar : 20 g (1 cucharada soperas) Receta: 1. En un recipiente pequeño mezclar los copos de avena con semillas, almendra troceada y cacao puro. 2. Añadir bebida de avena (o otra bebida vegetal sin azúcares, edulcorantes ni otras sustancias añadidas) y remover todo asegurándose de que toda la avena se mezcle con leche. 3. Tapar el recipiente con un plato y dejar durante toda la noche (o por lo menos un par de horas). No hace falta meterlo en la nevera, pero se puede si deseamos comerlo más fresco. 4. Por la mañana añadir la fruta (yo la añado sin descongelar) y disfrutar.</p> <p>Mis notas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se puede añadir otros frutos secos y otra variedad de fruta. • Se puede variar el sabor de avena, añadiéndole otras especias tipo jengibre, clavos, nuez moscada o canela.
<p>Tentempié 1 10:30</p>	<p>YOGUR NATURAL DE SOJA CON MELOCOTÓN, CANELA Y ALMENDRA SIN CÁSCARA Ingredientes: Melocotón: 1 pieza grande (250 g), Yogur natural de soja (sin azúcares ni edulcorantes añadidos): 1 envase pequeño (100g), Almendra La Sirena: 5 unidades (15g), Canela La Sirena : al gusto Receta: 1. Lavar y cortar la fruta en trocitos. 2. Mezclar con el resto de los ingredientes.</p> <p>Mis notas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se puede sustituir el yogur de soja por otro yogur vegetal sin azúcares, edulcorantes ni otras sustancias añadidas • Se puede añadir otros frutos secos y otra variedad de fruta fresca, eligiendo preferiblemente la fruta de temporada.
<p>Comida 14:00</p>	<p>BERENJENAS AL HORNO RELLENAS DE LENTEJAS CON EL PARMESANO VEGANO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Berenjena : 350 g , Ajo troceado La Sirena : 1 cubito, Juliana de verduras La Sirena (Lleva: Zanahoria roja (26,5%), zanahoria amarilla (22%), chirivía (17%), judías verdes (17%), cebolleta (9%), cebolla (8,5%)): 150g, Lentejas cocidas : 100 g, Tomate crudo : 200 g , Pimentón La Sirena: 3 g (Al gusto) , Pimienta negra La Sirena: 1 g (Al gusto) , Sal Maldon o un chorrito de agua de mar La Sirena : 1 g (Al gusto) , Perejil La Sirena: 1 g (Al gusto) , Aceite de oliva : 15 g; Levadura nutricional : 7 g (una cucharada soperas) , Tahini : 20 g (1 cucharada soperas),</p> <p>Receta: 1. Lavar las berenjenas, eliminar el tallo y partir por la mitad, a la larga. Espolvorear la superficie blanca con sal y dejar reposar sobre un colador una media hora. Con papel absorbente eliminar el agua que hayan segregado. Colocar en una fuente de horno, con la carne hacia arriba y, con la ayuda de un cuchillo, trazar unos cortes en la superficie a modo de rombos pero con cuidado de no cortar la piel de abajo. Salpimentar y regar con un chorrito de aceite. Introducir en el horno, a media altura, a unos 200°C durante media hora. Cuando estén, sacar y dejar templar. 2. Extraer la carne de la berenjena con una cucharita sin apurar mucho hacia la piel. Reservar ambas partes. En una sartén con un poquito de aceite, sofreír el ajo troceado y la juliana de verduras. Dejar que se poche unos 4-5 minutos. 3. Añadir la carne de la berenjena, picándola antes un poco con el cuchillo. Remover un poco y verter las lentejas cocidas y bien escurridas. Cocinar unos 5 minutos más y espolvorear con un poco de pimentón dulce/picante. Mezclar bien y entonces incorporar el tomate triturado junto con el perejil. Rectificar de sal. Dejar que se cocine todo el relleno unos 6-7 minutos a fuego lento. 4. Rellenar las berenjenas con el relleno de lentejas. Espolvorear por encima la levadura de cerveza y aliñar con tahini. ¡Ya están listas!</p>
<p>Merienda 1 17:30</p>	<p>TORTITA DE ARROZ INTEGRAL CON TAHINI, PLÁTANO, CHOCOLATE PURO Y SEMILLAS DE CÁÑAMO Ingredientes: Tortita de arroz integral : 1 unidad (8g), Plátano : media pieza (60g), Semillas de cáñamo : 3 g (1 pizca), Chocolate puro (mínimo 85% de cacao) : un cuadrado (6 g), Tahini : 1 cucharada soperas (15 g), Canela: al gusto Receta: 1. Cortar el plátano en rodajas. 2. Untar la tortita con tahini (pasta de sésamo) y colocar encima las rodajas de plátano. 3. Añadir una pizca de semillas de cáñamo, canela y chocolate rallado por encima. Mis notas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se puede sustituir tortita de arroz integral por la tortita de otro cereal (por ejemplo quinoa,

trigo sarraceno, maíz o una mezcla de ellos) siempre cuando en la lista de ingredientes aparece solo: el cereal en cuestión y sal (procura elegir con el mínimo de sal posible)

Cena
21:30

ENSALADA DE MANGO, AGUACATE Y SEMILLAS CON TOFU A LA PLANCHA

Ingredientes: Aceite de oliva : 5 g (1 cucharada de postre), Mezcla de hojas verdes : 50 g (3 puñados), Limón : 10 g , Vinagre de manzana o balsámico sin azúcares añadidos: 5 g (Al gusto) , Aguacate (yo he utilizado el congelado La Sirena, que siempre está en su punto) : 45 g, Sal Maldon: 2 g (Al gusto), Mango : 45 g , Semillas de chía : 10 g (1 cuchara sopera), Nueces La Sirena: 3 unidades (12g), Tofu 1/2 filete (150g), Tomate natural: 60 g (1 pequeño), Salsa de soja sin azúcares añadidos : 15 g (2 cucharadas soperas)

Receta:

1. Cortar el tofu en trozos y dejarlo macerar un par de minutos con la salsa de soja, añadiendo más especias al gusto. 2. Cortar el tomate, el aguacate y el mango. 3. En un bol grande poner las hojas verdes, añadir la fruta y verdura cortada. 4. Preparar el tofu a la plancha antiadherente y añadir a la ensalada. 4. Echar las semillas y nueces por encima y aliñar al gusto.

Desayuno 08:30	<p>BATIDO VERDE CON LECHE DE AVENA Ingredientes: Una bolsita de VITAL SMOOTHIE La Sirena (Ingredientes: Mango (100g), espinacas (3 puñados) y kale (2 hojas)), Semillas de lino : 15 g (1 cucharada sopera) , Bebida de avena Yo Soy : 200 g, Semillas de cáñamo : 12 g (1 cucharada sopera)</p> <p>Receta: 1. Batir todos los ingredientes (menos las semillas de cáñamo, las cuales añadirás por encima del batido).</p>
Tentempié 1 10:30	<p>HUMMUS DE REMOLACHA CON CRUDITÉS (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Aceite de oliva : 7 g (1 cucharadita) , Ajo troceado La Sirena: 2 g , Pepino : 80 g (1 unidad pequeña) , Remolacha cocida: 40 g (media unidad pequeña), Pimienta negra La Sirena: 2 g (Al gusto) , Zanahoria : 80 g (1 unidad mediana (80g)) , Limón : 15 g , Comino : 2 g (Al gusto) , Pimentón : 2 g (Al gusto) , Sal Maldon (o un chorrito de agua de mar La Sirena) : 1 g (Al gusto) , Garbanzos congelados La Sirena : 100 g</p> <p>Receta: 1. Hervir los garbanzos durante unos 3 minutos. 2. Triturar los garbanzos, la remolacha cocida, el ajo, el aceite de oliva y el zumo de limón con ayuda de una batidora o robot. Si hace falta, añadir un poquito de agua. Salpimentar. 3. Servir en un plato espolvoreando con pimentón y comino, acompañado por los bastoncitos de verdura cruda.</p>
Comida 14:00	<p>CURRY VEGANO DE TOFU Y CALABAZA CON ARROZ BASMATI Y ENSALADA DE RUCULA Y SANDIA CON ALMENDRA LAMINADA Ingredientes: Tofu : 100 g (1/3 de bloque grande) , Calabaza en dados La Sirena : 150 g, Zanahoria en rodajas La Sirena: 50 g, Tomate concentrado: 1 cucharada (10g), Cebolla troceada La Sirena : 50 g, Aceite de oliva : 10 g (1 cucharada sopera) , Curry: una cucharadita (5 g) , Bebida de avena Yo Soy : 150 g, Nata de coco o arroz : 50g Semillas de sésamo negro: 5 g , Pimienta negra : 1 g (Al gusto) , Sal Maldon o un chorrito de agua de mar La Sirena : 1 g (Al gusto), Arroz Basmati: 4 cucharadas soperas (en crudo), (50 gramos), Jengibre: 1 rodaja rallada del fresco o media cucharadita del polvo</p> <p>ENSALADA: Sandía: media rodaja (50 gramos) – cortada en dados, Rúcula : 3 puñados, Almendra laminada : 1 cucharadita (5g) Aceite balsámico : 1 cucharadita</p> <p>Receta: 1. Hervir el arroz siguiendo las indicaciones del paquete. Cuando esté listo escurrir y reservar. 2. Preparar la ensalada mezclando los ingredientes. 3. Calentar el aceite en una cazuela y dorar la cebolla con el jengibre. Añadir la calabaza y las zanahorias, y rehogar todo durante un par de minutos. 4. A continuación añadir el tofu en dados, mezclar, cocinar unos 5 minutos y echar la leche y la nata. Cuando el líquido esté caliente añadir el curry y otras especias y probar por si necesita más sal. 5. Servir con el arroz basmati y la ensalada.</p>
Merienda 1 17:30	<p>HELADO DE MANGO Y CHÍA Ingredientes: Mango : 300 g (3/4 unidad), Semillas de chía : 15 g (1 cucharada sopera colmada), Agua: 1 vaso</p> <p>Receta: 1. Pelar y deshuesar el mango. 2. Triturar con agua y añadir las semillas de chía. Remover bien y guardar en un tarro de cristal durante unas horas para que las semillas se hidraten. 3. Meter la mezcla en los moldes de helado y congelar.</p>

Cena
21:30

ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON SALSA DE NUECES

ESPAGUETIS DE CALABACÍN

Ingredientes:, Calabacín : 200 g , Aceite de oliva : 5 g (1 cucharadita), Óregano La Sirena : 1 g (Al gusto) , Sal Maldon o un chorrito de agua de mar La Sirena : 2 g (Al gusto) Pimienta 5 colores La Sirena:1g

Receta:

1. Con el spiralizer de verduras hacer los espaguetis de calabacín, si no tienes el aparato, utilizar el pelador de verduras y con paciencia, a lo largo del calabacín cortarlo en tiras finitas. Vaporiza con un spray de aceite de oliva y hecha una pizca de sal y pimienta. 2. Poner una cazuela pequeña con agua al fuego y llevarlo a ebullición. 3. Añadir calabacín y cocinar durante unos 3 minutos. Escurrir y reservar. Mientras tanto, preparar la salsa de nueces.

SALSA DE NUECES (cantidades para 1 persona)

Ingredientes: Cebolla troceada La Sirena : 50 g , Ajo troceado La Sirena : 1 cubito, Tomate crudo : 120 g , Nuez pelada La Sirena : 50 g (10 nueces) , Aceite de oliva : 5 g (1 cucharadita) , Sal Maldon o un chorrito de agua de mar La Sirena: 1 g (Al gusto)

Receta:

1. En una sartén a fuego medio con un chorrito de aceite de oliva sofreír la cebolla, ajo, tomate (todo previamente picado) y sazonar con la pimienta negra y la sal. Pasados unos minutos añadir las nueces en pequeños trozos. Dejar hasta que se dore. 2. Una vez el sofrito esté todo bien dorado triturar con la batidora sin licuarlo demasiado, han de quedar pequeños trozos. Servir la salsa con los espaguetis de calabacín. Se puede añadir trozos de nuez por encima.

<p>Desayuno 08:30</p>	<p>BEBIDA VEGETAL CON FRUTOS ROJOS Y CHÍA Ingredientes: Frutos rojos La Sirena : 120 g , Bebida de avena YoSoy: 220 g (1 vaso mediano) , Semillas de chía : 30 g , Copos de avena : 30 g (3 cucharas soperas) , Canela : 5 g (Al gusto) Receta: 1. Introducir las semillas de chía y avena en un vaso con bebida vegetal (siempre sin aditivos, SIN AZÚCAR, SIN EDULCORANTES, sin sabores añadidos; la que lleva solo el cereal, frutos secos o legumbre en cuestión y agua) y dejarlas reposar hasta que multipliquen su tamaño y tengan la consistencia de un yogur (lo mejor es prepararlo la noche anterior). 2. Añadir las frutas rojas (congeladas o descongeladas -al gusto).</p>
<p>Tentempié 1 10:30</p>	<p>SANDWICH DE MANZANA CON TAHINI, SEMILLAS Y FRUTOS SECOS Ingredientes: Manzana : 2 rodajas gordas (50 g), Tahini (pasta de sésamo) : 1 cucharada soperas (10g), Toppings: Pizca de copos avena (3g), Pizca de cacao puro en polvo (1g), Pizca de mezcla de semillas (3g), 2-3 frutos secos (para elegir entre: nuez, anacardo, almendra, avellana) Receta : 1. Lava las manzanas y retírales el corazón. Rebana la manzana en rodajas de 1 cm de grosor. 2. En 2 rebanadas unta un poco de pasta tahini, espolvorea los toppings. Tapa una rebanada con la otra. Sirve inmediatamente. Mis notas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En lugar de tahini se puede utilizar mantequilla de almendras, crema de cacahuete, etc. • Puedes variar los toppings a tu gusto.
<p>Comida 14:00</p>	<p>GAZPACHO DE TOMATE Y APIO (cantidades para 1 persona) Ingredientes: Apio : 70 g (Al gusto) , Perejil : 1 g (Al gusto) , Pimienta negra La Sirena: 1 g (Al gusto) , Pimiento rojo : 80 g , Tomate crudo : 300 g , Sal Maldon o un chorrito de agua de mar La Sirena: 1 g (Al gusto) Receta: 1. Lavar los tomates y los pimientos, retirar las semillas y trocear. 2. Quitar la parte verde del apio, cortar en trozos y colocar todos los ingredientes en la licuadora o la batidora. 3. Triturar bien, añadir un poco de agua y servir salpimentado y adornado con el perejil fresco recién cortado. MACARRONES DE LENTEJA ROJA CON SALSA DE AGUACATE Y PARMESANO VEGANO Ingredientes: Bebida de avena YoSoy: 80 g , Aceite de oliva : 5 g (1 cucharada de postre) , Pimienta negra La Sirena : 1 g (Al gusto) , Limón : 50 g , Albahaca troceada La Sirena: 5 g (Al gusto) , Sal Maldon o un chorrito de agua de mar La Sirena: 1 g (Al gusto) , Aguacate congelado en mitades o en dados La Sirena : 70 g (1/3 pieza) , Macarrones de lenteja roja : 80 g , Semillas de cáñamo : 5 g (1 cucharadita) Levadura nutricional : 5 g (1 cucharadita) Receta: 1. Hervir la pasta con un poco de sal y aceite. 2. Poner en un cazo la leche vegetal (puedes utilizar cualquiera que no lleve sustancias añadidas: NI AZUCARES, NI EDULCORANTES, NI SABORIZANTES. Tan solo el vegetal en cuestión y agua) y cuando empiece a hervir, bajar el fuego y añadir el aguacate, las especias, y un chorrito de limón exprimido. Remover hasta que se integre bien. Retirar del fuego y si la queremos más finita podemos pasarla por la licuadora. 3. Mezclar los macarrones con la salsa y sirva rápidamente para evitar que se enfría echando por encima la levadura nutricional y semillas de cáñamo. Mis notas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En lugar de macarrones de lenteja roja se puede utilizar cualquier otro tipo de pasta de legumbres.
<p>Merienda 1 17:30</p>	<p>FRAPPE DE PLÁTANO Y CAFE Ingredientes: Café solo : 80 g (1 taza) , Plátano congelado en trocitos: 80 g (1 unidad pequeña) , Bebida de avena : 100 g , Hielo : 1 cubito Receta: 1- Batir todos los ingredientes. Servir con los cubitos de hielo al gusto. Mis notas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si no te gusta el café puedes utilizar el cacao puro o cereales solubles disueltos en bebida de avena.

Cena
21:30

ESPÁRRAGOS TRIGUEROS SALTEADOS CON ALMENDRA TOSTADA CRUDIVEGANA

Ingredientes: Aceite de oliva : 4 g (1 cuchara cafetera) , Espárragos trigueros gruesos La Sirena : 100 g , Almendra laminada La Sirena : 4 g, Pimienta 5 colores La Sirena: al gusto, Sal Maldon: al gusto

Receta: 1. Precalentar una sartén y tostaras almendras durante dos minutos hasta que se doren muy ligeramente (sin aceite). Reservar. 2. Calentar un poco de aceite y añadir los espárragos directamente congelados a la sartén. Saltear unos 8-10 minutos. 3. Colocar en un plato y echar por encima las almendras. Salpimentar.

TORTILLA VEGANA DE PISTO DE VERDURAS

Ingredientes: Pisto de verduras La Sirena (Lleva: Calabacín (25%), berenjena (25%), pimiento rojo (15%), pimiento verde (15%), cebolla (10%), patata (10%)): 150 g , Harina de garbanzos : 50 g , Aceite de oliva: 15 g , Sal Maldon o un chorrito de agua de mar La Sirena: 1 g (Al gusto) , Ajo : 15 g (3 dientes)

Receta: 1. Añadir el pisto directamente congelado en una sartén con un poco de aceite caliente. Saltear a fuego medio aproximadamente durante 10-12 minutos, removiendo de vez en cuando. 2. Mientras tanto, en un bol mezclar la harina de garbanzo y con agua y una pizca de sal. Mezclar bien hasta quedar una mezcla líquida. Si queda muy espesa añadir más agua. Dejar unos 2-3 minutos. 3. Una vez hecho el pisto, mezclar con la masa de harina de garbanzo y agua hasta obtener una mezcla homogénea. 4. Añadir un poquito de aceite en la sartén (solo para que no se pegue la tortilla), y añadir la mezcla. 5. Mantener la sartén a fuego lento hasta que la tortilla esté hecha por ambos lados (unos 5 minutos por un lado). Darle las vueltas que sean necesarias para que la tortilla esté hecha por dentro y por fuera.

<p>Desayuno 08:30</p>	<p>MOUSSE DE CHOCOLATE Y CHIA CON FRUTOS ROJOS Ingredientes: Dátil : 20 g , Bebida de avena (yo he utilizado la marca YO SOY – ya que no lleva aditivos - que la podéis encontrar en la tienda de La Sirena) : 250 g , Semillas de chía : 30 g , Cacao en polvo desgrasado sin azúcar : 20 g (1 cuchara sopera), Frutos rojos congelados La Sirena : 100g Receta: 1. Batir la bebida vegetal junto con dátiles troceados y cacao puro. Añadir las semillas de chía y seguir batiendo todo junto unos minutos más. 2 Poner en un bol y guardar en la nevera por lo menos durante una hora (o durante toda la noche si nos es más cómodo) – preferiblemente tapado, en o fuera de la nevera. Antes de comer añadir los frutos rojos. Yo los añado sin descongelar ya que añaden un toque fresco tan deseado en verano. Mis notas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se puede añadir otros frutos secos y otra variedad de fruta.
<p>Tentempié 1 10:30</p>	<p>YOGUR NATURAL DE SOJA CON CHOCOLATE PURO Y SEMILLAS DE CÁÑAMO Ingredientes: Yogur natural de soja (sin azúcares ni edulcorantes añadidos): 1 envase pequeño (100g), Chocolate puro (mínimo 85% de cacao) : 3 cuadrados (20 g), Semillas de cáñamo : 5 g (1 cucharadita) Receta: 1. Mezclar todos los ingredientes. Mis notas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se puede sustituir el yogur de soja por otro yogur vegetal sin azúcares, edulcorantes ni otras sustancias añadidas
<p>Comida 14:00</p>	<p>ARROZ ROJO CON CALABACÍN, PIÑONES Y SALSA DE SOJA Ingredientes: Aceite de oliva : 3 g (1 cuchara cafetera) , Salteado Tailandés La Sirena (Ingredientes: Zanahoria (18%), pimiento amarillo (16%), brócoli (14%), maíz (12%), brotes de judía mungo(12%), puerro (10%), bambú (10%), setas cultivadas (Auricularia polytricha): 200 g , Piñones sin cáscara : 20 g (2 cuchar. soperas) , Arroz rojo : 70 g (1 vaso peq de100ml) , Salsa de soja : 3 g Receta: 1.Poner el agua a hervir en una cazuela y añadir el arroz rojo, dejándolo a fuego lento durante 40 minutos aproximadamente. 2. Una vez listo: apartar, escurrir y reservar. 3. En una sartén preparar el Salteado Tailandés añadiendo el producto directamente congelado en una sartén con un poco de aceite caliente y salteando a fuego medio-alto aproximadamente durante 6-8 minutos removiendo de vez en cuando. 4. Una vez listo todo juntar el arroz con las verduras salteadas, añadir los piñones y la salsa de soja. 5. Acompañar el arroz por una ensalada: ENSALADA BÁSICA DE CANÓNIGOS CON TOMATES CHERRY Ingredientes: Aceite de oliva : 7 g (1 cucharada de postre) , Tomate crudo : 200 g , Sal del Himalaya : 2 g (Al gusto) , Canónigos : 70 g (1 plato mediano) Receta: 1. Cortar el tomate. 2. En una fuente, mezclar todos los ingredientes y aliñar con un poco de aceite, sal y especias al gusto. Mis notas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los tomates cherry se puede sustituir por el tomate natural. • Los canónigos se pueden sustituir por cualquiera mezcla de hojas verdes. • En lugar de arroz rojo se puede utilizar cualquier otro tipo de cereal integral como base de plato.
<p>Merienda 1 17:30</p>	<p>DETOX SMOOTHIE CON AGUA DE COCO PLÁTANO, ARÁNDANOS, ZANAHORIA, CALABACÍN Y JENGIBRE Ingredientes: Una bolsita de Detox smoothie (sus ingredientes únicos: Plátano (42,9%), arándanos (21,4%), zanahoria (17,9%), calabacín (13,8%) y jengibre (4,3%)), Agua de coco: 200g (un vaso) Receta: Batir todos los ingredientes con agua de coco 100%.</p>
<p>Cena 21:30</p>	<p>ENSALADA DE RÚCULA, BONIATO Y VERDURAS ASADAS CON LENTEJAS Ingredientes: Aceite de oliva : 15 g, Verduras Asadas La Sirena (Ingredientes: pimiento rojo asado, calabacín asado, berenjena asada): 200g, Rúcula u otra mezcla de hojas verdes : 50 g (3 puñados grandes), Canela : 5 g (Al gusto) , Boniato, camote, batata : 150 g (1 unidad grande) Levadura nutricional : 5 g (1 cucharadita) Lentejas cocidas : 200g, Tahini: 1 cucharada (20 g) Receta: 1. Cortar el boniato en rodajas. 2. Precalentar el horno hasta llegar a 200°C. 3. Colocar el boniato y, después de unos 10 minutos las verduras asadas - directamente congeladas, encima de la bandeja del horno a media altura. Echar la pimienta y la canela por encima. Calentar aproximadamente durante 14-16 minutos, girándolo a media cocción. Si el horno es de aire, reducir unos minutos. 3.Una vez este todo bien impregnado ponerlo en la bandeja de horno. 4. Una vez está todo hecho, emplatarlo con lentejas cocidas (bien enjuagadas si se usa las de bote) y rúcula. 5. Aliñar con tahini y otras especias al gusto. Echar la levadura nutricional por encima.</p>

<p>Desayuno 08:30</p>	<p>TOSTADA DE PAN DE CENTENO CON AGUACATE Y SEMILLAS DE CÁÑAMO</p> <p>Ingredientes: Pan integral de centeno de masa madre:2 rebanadas (30g) Aguacate:100g Sal Maldon:1g Semillas de cáñamo : 10 g (1 cucharada) Especies al gusto</p> <p>Receta 1-Unta la rebanada de pan con la pulpa de aguacate. 2-Añade las semillas de cáñamo por encima, una pizca de sal y otras especias al gusto.</p>
<p>Tentempié 1 10:30</p>	<p>SMOOTHIE DE PIÑA CONGELADA CON APIO</p> <p>Ingredientes: Piña congelada La Sirena : 200g, Apio: 1 tallo, Naranja : media unidad, Zumo de limón: un chorrito</p> <p>Receta: 1.. En una batidora, colocar cortados todos los ingredientes. 2 Batir durante un minuto para conseguir que quede homogéneo. 3. Se puede añadir un poco de agua si queda demasiado espeso. Servir frío.</p>
<p>Comida 14:00</p>	<p>ESTOFADO VEGANO A LA NARANJA</p> <p>Ingredientes: Seitán laminado : 160 g , Zanahoria en rodajas La Sirena : 120 g , Cebolla troceada La Sirena: 135 g , Naranja : 160 g (1 unidad pequeña) , Zumo de naranja natural : 110 g , Uva pasa : 20 g , Cebollino : 1 g , Canela : 1 g (Al gusto) , Aceite de oliva : 10 g (1 cucharada sopera) , Sal sin refinar : 1 g (Al gusto)</p> <p>Receta: 1. Cortar el seitán en lonchas finas y colocar en un bol junto con el zumo de naranja, las pasas, una pizca de canela y la salsa de soja. 2. Tapar y dejar en reposo durante 2 horas como mínimo. 3. Pasado este tiempo, llevar al fuego una cazuela de fondo grueso con un poco de aceite de oliva. 4. Cuando está caliente, echa la cebolla. 5. Al cabo de unos minutos, añadir las zanahorias en rodajitas finas y dejar que se cocinen hasta que se ablanden. 6. Incorporar el seitán con el zumo, las pasas y una pizca de sal, tapar la cazuela y dejar cocer a fuego lento durante 15 o 20 minutos, añadiendo algo de agua si fuera necesario. 7. Pelar las naranjas y reservar parte de su piel rallada. Trocear los gajos de los cítricos en pedazos medianos y añadir al guiso 2 minutos antes de que termines la cocción. 8. En el momento de servir el plato espolvorear con cebollino fresco y para intensificar el aroma del guiso, agregar un poco de ralladura de la piel de naranja.</p>
<p>Merienda 1 17:30</p>	<p>HELADO DE CHOCOLATE Y PLÁTANO</p> <p>Ingredientes: Cacao en polvo desgrasado sin azúcar:5g Plátano, banano:150g Bebida de avena:180g Canela:1g</p> <p>Receta: 1. Usar la bebida de avena de base líquida. 2- Añadir la fruta cortada en trocitos. 3. Batir, añadiendo cacao puro en polvo y un poco de canela. Meter en la forma de los helados y congelar.</p>
<p>Cena 21:30</p>	<p>PIZZA VEGANA DE COLIFLOR</p> <p>Ingredientes: Coliflor : 90 g (1 plato pequeño) , Semillas de lino : 8 g, Harina de garbanzos : 90 g , Orégano La Sirena : 1 g (Al gusto) , Aceite de oliva : 10 g (1 cucharada sopera) , Tofu : 35 g , Tomate crudo : 35 g (2 rodajas) , Pimientos tres colores La Sirena : 35 g</p> <p>Receta: 1-Precalentar el horno a 200 °C .2- Trocear la coliflor (el tallo o parte dura no vamos a utilizarla, podemos guardarla para hacer una sopa o una crema, solo utilizaremos las partes más blanditas). 3- Echar la coliflor en un robot de cocina (o batidora) hasta que quede lo más pequeña posible, como si fuera cuscús (puede que tengáis que hacerlo por pasos, porque es mucha coliflor y las cuchillas de vuestra batidora o robot de cocina se pueden atascar). 4. Echar la coliflor en una sartén sin aceite y dorar unos 5 minutos, removiendo de vez en cuando para que no se pegue. Dejar reposar hasta que se enfríe. Hay que eliminar el agua de la coliflor, para ello: poner la coliflor en una servilleta, gasa o bolsa para hacer leches vegetales y apretarla para eliminar todo el agua posible. 5. Echar las semillas de lino y el agua en la batidora, batir y dejar reposar al menos unos 5 minutos. 6. En un bol echar la coliflor, las semillas de lino con agua, y la harina de garbanzo, sal o alguna especia o hierba al gusto. Mezclar con las manos. Si la masa está muy pegajosa y cuesta manejarla añadir más harina de garbanzo poco a poco hasta que tenga la textura adecuada. 7. Dar forma a las pizzas con las manos o con un rodillo enharinado y colocarlas sobre una bandeja de horno con papel para hornear. Hornear unos 25 minutos o hasta que se doren. 8. Sacar las pizzas, y echar los ingredientes troceados y el orégano. Hornear unos 10 minutos más.</p>

<p>Desayuno 08:30</p>	<p>AÇAÍ BOWL CON TOPPINGS DE KIWI Y TROCITOS DE CHOCOLATE</p> <p>Ingredientes: Antiox smoothie La Sirena (Ileva: Fresa (40%), uva roja (30%), plátano (25%) y arándanos (5%)) : 1 bolsita, Açaí en polvo : 2 cucharadas (5g), Plátano congelado : 1 pieza (150g), Bebida de avena Yo Soy:80g (1/3 taza) Toppings: Trocitos de chocolate negro : 1 cucharada (10g), Kiwi troceado: 1 pieza (50g), Crocante de almendra: 1 cucharadita (5 gramos)</p> <p>Receta: 1. Batir todo y añadir los toppings por encima.</p> <p>Mis notas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se puede sustituir bebida de avena por otra bebida vegetal sin azúcares, edulcorantes ni otras sustancias añadidas • Se puede variar los toppings a tu gusto.
<p>Tentempié 1 10:30</p>	<p>TOSTADA DE PAN DE CENTENO CON HUMMUS DE GUISANTES</p> <p>Ingredientes: Pan integral de centeno de masa madre:1 rebanadas (30g)</p> <p>PARA EL HUMMUS DE GUISANTE</p> <p>Ingredientes: Guisantes La Sirena : 100 g (1 taza), Tahini : 5 g (1 cucharadita), Ajo en polvo La Sirena: 2g, Zumo de 1 limón (una cucharada), Comino en polvo : 1 pizca, Cilantro fresco : 0,5 cucharadita, sal Maldon : al gusto</p> <p>Receta: 1. Hervir los guisantes unos minutos para reblandecerlos un poco. 2. Triturar con el resto de ingredientes para obtener una masa homogénea (si ha quedado demasiado densa, se puede añadir un poco de agua o un poquito de caldo vegetal. 3. Rectificar de especias al gusto. 4. Untar el pan con el hummus.</p>
<p>Comida 14:00</p>	<p>GAZPACHO DE ZANAHORIA, PEPINO Y RÁBANOS</p> <p>Ingredientes: Aceite de oliva : 7 g (1 cucharada de postre) , Ajo : 2 g , Cebolla o cebolleta : 15 g , Pepino : 90 g (1 unidad pequeña) , Pimiento rojo : 60 g , Rábano : 50 g (1 unidad pequeña) , Zanahoria : 110 g (1 unidad grande (100g)) , Limón : 2 g , Sal Maldon : 1 g (Al gusto)</p> <p>Receta: 1. Lavar y trocear las zanahorias. Poner junto con el pimiento en un cazo con abundante agua. 2. Hervir durante 10-15 minutos y apartar del fuego reservándolo hasta que enfríe. 3. Cortar en rodajas el pepino y partir los rábanos por la mitad. Escaldar en agua hirviendo, junto con el ajo y la cebolla, durante unos segundos. Pelar el pimiento (al estar cocido, esta operación resulta muy sencilla) y agregar todo a las zanahorias. 4. Aderezar con aceite y zumo de limón al gusto y triturar con la batidora, añadiéndole más agua si quedara demasiado espeso. Dejar enfriar y servir.</p> <p>ENSALADA DE QUINOA, LIMÓN Y AGUACATE</p> <p>Ingredientes: Quinoa La Sirena : 80 g , Aguacate en dados La Sirena: 50 g (1/4 pieza) , Zanahoria : 40 g (2 puñados) , Pimiento rojo : 20 g , Nuez pelada La Sirena: 15 g (3 nueces) , Aceite de oliva : 10 g (1 cucharada sopera) , Limón : 10 g , Pimienta negra La Sirena: 1 g (Al gusto) , Sal Maldon o un chorrito de agua de mar La Sirena : 1 g (Al gusto)</p> <p>Receta: 1. Calentar un poco de agua en una sartén. Añadir la quinoa, directamente congelada, y hervir aproximadamente durante 2-3 minutos, removiendo con frecuencia. 2- Cortar en trozos pequeños los demás ingredientes. 3- Escurrir la quinoa y añadir al resto de ingredientes. 4- Aderezar con aceite de oliva, zumo de limón y especias al gusto.</p>
<p>Merienda 1 17:30</p>	<p>SMOOTHIE DE MELÓN Y PEPINO</p> <p>Ingredientes: Melón : 200 g , Pepino : 90 g, Ingredientes: Yogur natural de soja (sin azucares ni edulcorantes añadidos): medio envase pequeño (50g), Hojas de menta: al gusto</p> <p>Receta: 1. Pelar melón y pepino y cortar en trocos. 2. En una batidora, colocar todos los ingredientes. 3. Batir durante un minuto para conseguir que quede homogéneo. 4. Servir frío.</p>

BROCHETAS DE VEGETALES Y TEMPEH

Ingredientes: Aceite de oliva : 15 g , Verduras asadas La Sirena: 200g , Pimienta negra : 1 g (Al gusto) , Tomates cherry: 5 piezas (50g), Limón : 10 g , Sal Maldon : 1 g (Al gusto), Tempeh : 100 g

Receta: 1. Descongela las verduras en una fuente con rejilla en la nevera. 2. Corta tempeh en dados. 3. Ensarta las verduras y el tempeh en las brochetas alternando los ingredientes, riega con el aceite y el limón, salpimienta y mételas en el horno bajo grill 5 minutos, dándoles la vuelta hasta que estén doradas. 4. Sírvelas al momento, bien calientes.

Cena
21:30

<p>Desayuno 08:30</p>	<p>AVENA NOCTURNA CON YOGUR NATURAL DE SOJA CON CIRUELA, CANELA Y ALMENDRA SIN CÁSCARA</p> <p>Ingredientes: Ingredientes: Avena : 40 g (4 cucharas soperas) , Mezcla de semillas : 10 g, Ciruela: 2 piezas (100 g), Yogur natural de soja (sin azúcares ni edulcorantes añadidos): 1 envase pequeño (100g), Almendra La Sirena: 5 unidades (15g), Canela : al gusto</p> <p>Receta: 1. Mezclar la avena con las semillas y frutos secos en un recipiente pequeño. 2. Añadir un poquito de agua hervida (por encima de la avena) y dejarlo al remojo durante toda la noche (o durante un par de horas) tapado con un plato. 3. Por la mañana calentarlo un poco en una sartén (opcional) o simplemente comerlo fresco, añadiendo el yogur, fruta troceada y canela (al gusto).</p> <p>Mis notas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se puede sustituir el yogur de soja por otro yogur vegetal sin azúcares, edulcorantes ni otras sustancias añadidas • Se puede añadir otros frutos secos y otra variedad de fruta fresca, eligiendo preferiblemente la fruta de temporada.
<p>Tentempié 1 10:30</p>	<p>BATIDO VERDE DE MANGO Y KALE CON AGUA DE COCO</p> <p>Ingredientes: Una bolsita de Vital Smoothie La Sirena (Ingredientes únicos: Mango (50%), espinacas (43%) y kale (col rizada) (7%)), Agua de coco: 200g (un vaso), Plátano: 50 g</p> <p>Receta: Batir todos los ingredientes con agua de coco 100%.</p>
<p>Comida 14:00</p>	<p>FALAFEL CON ENSALADA DE TOMATE SECO, PEPINO FERMENTADO, ACEITUNAS NEGRAS Y HUMMUS</p> <p>Ingredientes: mezcla de hojas verdes : 50 g (3 puñados grandes), Pepino fermentado : 1 unidad grande (100g), Hummus casero o Hummus Premium La Sirena: 20 g (1 cucharada) , Tomate seco : 4 unidades (hidratadas en agua) troceadas, Mezcla de semillas: 1 cucharada (10g), Aceitunas negras : 1 cucharada (10g), Perejil picado : 1 cucharada (5g), Sal Maldon : Al gusto</p> <p>Receta: 1. Trocear los ingredientes. 2. En una fuente mezclarlos y aliñar con un poco de zumo de limón, sal y especias al gusto.</p> <p>FALAFEL (ingredientes son para 2 raciones):</p> <p>Ingredientes: Garbanzos secos : 200g, Zumo de 1/2 limón, Ajo troceado La Sirena (al gusto), Especias: 1 cucharadita de comino + 1 cucharadita de pimentón dulce La Sirena + sal y pimienta La Sirena al gusto, Bicarbonato : 1 cucharadita</p> <p>Receta: 1. Dejar los garbanzos en remojo toda la noche. Por la mañana escurrir y triturar junto con las especias, bicarbonato, ajo y zumo de limón. Formar las bolitas y freírlas o, en versión más 'light', preparar en el horno precalentado a unos 200 grados hasta que se doren (unos 20-30 minutos)).</p>
<p>Merienda 1 17:30</p>	<p>EDAMAME</p> <p>Ingredientes: Edamame La Sirena: 150g (1,5 vaso), Sal Maldon</p> <p>Receta: 1. Hervir abundante agua en una cacerola mediana. Añadir las Edamame y bajar el fuego. 2. Hervir durante 3-5 minutos, hasta que reblandezcan. 3. Enfriar las edamame con agua fría y escurrirlas. 4. Especiar al gusto.</p>
<p>Cena 21:30</p>	<p>REVUELTO VEGANO DE TOFU CON VERDURAS</p> <p>Ingredientes: Tofu : 200 g (2/3 del filete), Salteado mediterráneo: 150 g, Pimienta negra : 1 g (Al gusto) , Aceite de oliva : 10 g (1 cucharada soperas), Cúrcuma en polvo : 1 cucharadita, Sal Kala Namak (sal negra India que sabe a huevo) : 1 pizca (el uso es opcional, pero añade el sabor extraordinario de huevo frito) – si no quieres utilizar la sal negra, puedes añadir el chorrito de salsa de soja o la sal normal sin refinar</p> <p>Receta:</p> <p>1. Desmigar el tofu con un tenedor hasta dejar una textura granulosa. 2. Calentar un poco de aceite en una sartén antiadherente y añadir las verduras directamente congeladas. Saltear durante unos 5-7 minutos aproximadamente, removiendo de vez en cuando. 3. Añadir el tofu desmigado, la cúrcuma y el resto de las especias y seguir removiendo a fuego medio por unos 5 minutos más hasta que los sabores se integren. 4. Se puede añadir un poco de agua o caldo si queda seco. 5. Al final añadir la sal Kala Namak y perejil o cilantro fresco picado.</p> <p>GAZPACHO CON SEMILLAS DE SÉSAMO</p> <p>Ingredientes: Pepino : 150 g (1 unidad mediana) , Pimienta negra : 1 g (Al gusto) , Pimiento rojo : 180 g (1 unidad mediana) , Tomate crudo : 200 g , Zanahoria : 150 g , Jengibre : 1 g (Al gusto) , Sal Maldon : 1 g (Al gusto) , Semillas de sésamo : 15 g (1 cucharada soperas), Cebolla Troceada La sirena: 40 g, Ajo troceado La Sirena</p> <p>Receta: 1. Lavar los tomates y pelar; lavar y trocear el pimiento y el pepino. 2. Batir las hortalizas con los ajos y cebolla picada; el aceite y el vinagre; salpimentar y añadir un poco de agua. 3. Pasar la mezcla por el chino y rectificar de sal. Antes de servir preparar una guarnición con los tomates , , la cebolla, el pepino troceado y las semillas de sésamo.</p>