



Reto  
Menú Saludable  
Enero 2020

CLUB

# Menú Saludable

Tu plan semanal de menús, lista de la compra y preparaciones previas



## **ADVERTENCIA DE USO:**

El autor ha creado este plan alimenticio de cinco días para facilitar a cualquier persona el cambio hacia una dieta basada en alimentos naturales e integrales, con el objetivo de servirle de apoyo y ayuda para comprender mejor el efecto de la alimentación en su propio cuerpo. El material descrito en este ebook representa la opinión del autor basada en su propia experiencia personal. El autor no se responsabiliza del uso del material descrito en este documento.

La información contenida en este documento no sustituye en ningún caso a una consulta médica ni a ningún tratamiento prescrito por un médico. Ante cualquier duda, se ruega consultar a un profesional médico antes de iniciar cualquier cambio dietético.

## **ADVERTENCIA DE DERECHOS:**

Todos los contenidos de este Ebook (incluyendo texto, logotipos, contenido y fotografías) están sujetos a derechos de propiedad por las leyes de Derechos de Autor y demás Leyes relativas Internacionales a Venu Sanz Chef S.L.U y de terceros titulares de los mismos que han autorizado debidamente su inclusión.

En ningún caso se entenderá que se concede licencia alguna o se efectúa renuncia, transmisión, cesión total o parcial de dichos derechos ni se confiere ningún derecho, y en especial, de alteración, explotación, reproducción, distribución o comunicación pública sobre dicho contenido sin la previa autorización expresa del autor o de Venu Sanz Chef S.L.U.

El uso de imágenes, textos y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## **DERECHOS DE USO:**

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de este ebook sin la autorización previa por escrito de Venu Sanz Chef S.L.U o del autor.

*Todo el contenido, recetas, diseño, logotipos y textos son propiedad registrada de ©2020, Venu Sanz Chef S.L.U. Todos los derechos reservados.*






# ALÉRGENOS

## ¿Qué hacer si tengo alergia o intolerancia?

En caso que tengas alguna alergia o intolerancia a algún alimento, presta atención a esta tabla.

Aquí tienes indicados los colores de cada alérgeno. Observa los colores de aquellos alimentos que debes evitar. En las recetas encontrarás los textos coloreados con los alérgenos más frecuentes y cómo sustituirlos.

|   |                         |
|---|-------------------------|
|    | <b>Frutos secos</b>     |
|  | <b>Gluten</b>           |
|  | <b>Soja y derivados</b> |



## INGREDIENTES ALTERNATIVOS

### ¿Qué hacer si no encuentro los ingredientes?

Los ingredientes pueden obtenerse en supermercados, grandes superficies, tiendas de productos ecológicos, herboristerías, tiendas de productos latinos o de productos asiáticos, o incluso en tiendas online.

Ofrecemos un listado de alternativas para todos aquellos que no tengan a su disposición este tipo de establecimientos o productos:

### Verduras

- Ajetes (ajos tiernos):** Cebolleta spring, Cebolla verde, Ajo  
**Batata/Boniato:** Patata  
**Cebolleta tierna (spring):** Cebolla tierna, Cebolla  
**Chili:** Cayena, omitir  
**Chirivía:** Batata, Patata, Apionabo  
**Col china:** Col verde, Col rizada  
**Col lombarda:** Col verde, Col rizada  
**Jengibre fresco:** Jengibre en polvo, Ajo, Cayena  
**Kale:** Espinacas, Lechuga, Acelgas  
**Hinojo:** Apio, Cebolla  
**Setas:** Champiñones, Espárragos, Judías verdes

### Frutas

- Granada:** Arándanos, Otros frutos rojos  
**Higos:** Higos secos, Dátiles, Ciruelas secas,  
**Lima:** Limón  
**Mango:** Melocotón, Manzana

### Hierbas

En general, sustituir por las **hierbas/lechugas** que se tengan disponibles.

- Cilantro fresco:** perejil  
**Germinados:** Hojas verdes tiernas  
**Lollo rosso:** Hoja de roble, Otra lechuga

Las hierbas están seleccionadas para complementar la receta, pero si se desea se puede simplificar y comprar sólo 1 o 2 tipos.

### Cereales y legumbres

- Almidón de tapioca:** Almidón de maíz, Fécula de patata, Arrowroot  
**Arroz basmati:** Arroz blanco, Arroz integral  
**Arrurruz:** Almidón de maíz  
**Azuki:** Alubias rojas  
**Copos de avena sin gluten:** Copos de quinoa, copos de amaranto, copos de arroz  
**Lentejas rojas:** Lentejas de cocción rápida, Lentejas pardinas  
**Mijo:** Couscous  
**Pasta de legumbres:** Pasta de trigo integral, Pasta de trigo sarraceno  
**Quinoa:** Couscous, bulgur, Arroz integral  
**Soja texturizada:** Tofu firme, Legumbres cocidas  
**Tempeh soja/garbanzos:** Tofu, Legumbres cocidas  
**Tofu:** Tempeh, Legumbres cocidas  
**Tofu ahumado:** Tofu firme, Tempeh, Legumbres cocidas  
**Tofu silken (sedoso):** Tofu firme + agua, legumbres cocidas + agua.

### Frutos secos y semillas

- Tahini:** Triturar semillas de sésamo tostado  
**Nueces de macadamia:** Anacardos, Semillas de calabaza

Los frutos secos están seleccionados para complementar la receta, pero si se desea se puede simplificar y comprar sólo 1 o 2 tipos.

Las semillas de calabaza y girasol son intercambiables.

No se recomienda sustituir las semillas de cáñamo, sésamo y las de lino, pero si no hubiera alternativa, hacerlo por semillas de calabaza o girasol.



## INGREDIENTES ALTERNATIVOS

---

### Salsas y condimentos

---

**Aceite de lino:** Aceite de oliva (y aumentar el consumo de semillas de lino para compensar)

**Aceite de sésamo:** Aceite de oliva

**Aceite de coco:** Aceite de oliva

**Alcaparras:** Pepinillos, Aceitunas verdes, omitir

**Algas:** Omitir

**Azúcar de coco:** Sirope de agave, Sirope de arroz

**Jalapeños:** Pepinillos, omitir

**Leche de coco:** Nata vegetal

**Levadura nutricional:** Miso, Salsa de soja, Tamari, omitir

**Manteca de coco:** Triturar coco desecado hasta hacer mantequilla, Coco desecado, Leche de coco

**Mirin:** Vinagre de arroz, Vinagre de manzana, omitir

**Miso:** Salsa de soja, Tamari, Levadura nutricional, omitir

**Nata de almendras:** Leche de coco, nata vegetal

**Ñoras:** Pimentón ahumado, omitir

**Papel de arroz:** Hojas de lechuga grandes

**Pasas:** Dátiles, albaricoques secos, omitir

**Pasta de wasabi:** Mostaza

**Psyllium:** Lino molido

**Queso vegano:** Anacardos remojados triturados, omitir

**Seitán:** Tofu, tempeh, Legumbres cocidas

**Sirope de agave:** Sirope de arroz, Azúcar de coco

**Sirope de arroz:** Sirope de agave, Azúcar de coco

**Tamari:** Salsa de soja, Coconut aminos, Sal, omitir

**Tomate concentrado:** Tomate natural

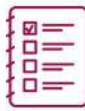
**Tomates secos:** Tomate natural

**Vinagre balsámico:** Vinagre de manzana, Salsa de soja, Tamari, omitir

### Espicias

---

Las especias aportan aromas, por lo que si no se dispone de una especia en concreto, puede sustituirse por otra que se tenga disponible o simplemente omitirla.



# Plan Semanal

## DÍA 1

### Comida

---

Curry de garbanzos, verduras y coco  
con arroz al cilantro y pistachos tostados

Guarnición verde

### Cena

---

Crema de puerro confitado y calabacín

Crepes socca con verduras cremosas

## DÍA 2

### Comida

---

Pasta de legumbre con salsa Alfredo

Ensalada de lombarda y manzana

### Cena

---

Tofu campero

Ensalada de rúcula con uvas y nueces tostadas

## DÍA 3

### Comida

---

Quinoa salteada con chili de alubias rojas y  
parmesano vegano

Ensalada de cítricos y semillas de sésamo

### Cena

---

Crema de puerro confitado y calabacín

Crepes socca con verduras cremosas

## DÍA 4

### Comida

---

Curry de garbanzos, verduras y coco  
con arroz al cilantro y pistachos tostados

Guarnición verde

### Cena

---

Tofu campero

Ensalada de rúcula con uvas y nueces tostadas

## DÍA 5

### Comida

---

Pasta de legumbre con salsa Alfredo

Ensalada de lombarda y manzana

### Cena

---

Burrito con frijoles refritos, champiñones rehogados y  
aguacate