

MENÚ SEMANAL ENERGÉTICO MACROBIÓTICO - ejemplo 1

Mariano Rodríguez - Asesor nutricional macrobiótico en Macrobiótica Zen

www.macrobiothicazen.com

mariano@macrobiothicazen.com

En los enlaces puedes encontrar la receta o información relacionada. Se pueden modificar las verduras y cambiar un cereal por otro, o una legumbre por otra.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Crema de avena y arroz	Crema de avena y mijo	Crema de avena y cebada	Crema de arroz y sarraceno	Crema de avena	Crema de avena y sarraceno	Crema de mijo
ALMUERZO	Sopa/crema de azukis Arroz integral a presión Nituké de cebolla y zanahoria Brócoli al vapor	Sopa/crema de azukis Arroz integral a presión Nishime de cebolla, zanahoria y nabo Kale a la plancha	Sopa/crema de garbanzos Sarraceno hervido Nituké de cebolla y coliflor	Sopa/crema de garbanzos Arroz integral a presión Boniato, calabaza y zanahoria al horno Ensalada de hojas verdes y rabanitos	Sopa/crema de lentejas Arroz integral a presión Nituké de cebolla y calabacín (zucchini)	Sopa/crema de lentejas Creps de sarraceno Tomato Salteado corto de verduras y extra de verduras crudas	Sopa de pescado y verduras Pasta integral Nituké de verduras a elección Kale escaldada
CENA	Sopa de miso Sarraceno hervido Nituké de cebolla y calabaza	Sopa de verduras Quinoa hervida Nituké de cebolla y col lombarda	Sopa de verduras y tempeh Mijo hervido Nituké de cebolla y zanahoria Algas arame con tamari y gomasio	Sopa de pescado y verduras Pasta integral con cebolla y col repollo Brócoli crujiente a la plancha	Sopa de miso y tofu Pizza de verduras Tomato Ensalada de zanahorias, pickles o chucrut caseros, hojas verdes y aguacate	Sopa de verduras Hamburguesas de mijo Nituké de cebolla y boniato Ensalada de hojas verdes y rabanito	Sopa de miso Quinoa hervida Nituké de cebolla y zanahoria Brócoli crujiente a la plancha

Debido a que este curso lo hacen vegetarianos y no vegetarianos, para quienes desean no comer animales, solo hay que eliminar el pescado de este menú reemplazándolo por una sopa de miso o de legumbre. De esta forma queda equilibrado el menú tanto en términos nutricionales como energéticos.

ESCRIBE TUS NOTAS: