

MENÚ SEMANAL ENERGÉTICO MACROBIÓTICO - ejemplo 1

Mariano Rodríguez - Asesor nutricional macrobiótico en Macrobiótica Zen

www.macrobioticazen.com

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