

MENÚ SEMANAL ENERGÉTICO MACROBIÓTICO - ejemplo 2

Mariano Rodríguez - Asesor nutricional macrobiótico en Macrobiótica Zen

www.macrobiozazen.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 arroz y cebada	Crema de arroz	Crema de arroz y cebada	Crema de quinoa y cebada	Crema de cebada	Crema de arroz y cebada	Crema de arroz
ALMUERZO	Sopa/crema de frijoles	Sopa/crema de frijoles	Sopa/crema de garbanzos	Sopa/crema de garbanzos	Sopa/crema de lentejas	Sopa/crema de lentejas	Pasta integral
	Arroz integral a presión	Arroz integral a presión	Cebada hervida	Granos de maíz al vapor	Arroz integral a presión	Cebada hervida y pasta integral	Nituké de verduras a elección
CENA	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)	Salteado corto de verduras y extra de verduras crudas (Mezclamos los cereales cocinados con las verduras listas)	Kale escaldada
	Brócoli al vapor	Kale a la plancha		Ensalada de hojas verdes y rabanitos			Un trocito de pescado
CENA	Sopa de miso	Sopa de verduras	Sopa de verduras y alga wakame	Sopa de pescado y verduras	Sopa de miso y tofu	Sopa de verduras	Sopa de miso
	Granos de maíz al vapor Nituké de cebolla y calabaza	Quinoa hervida Nituké de cebolla y col lombarda	Pasta integral y quinoa Nituké de cebolla y zanahoria	Pasta integral con cebolla y col repollo Brócoli crujiente a la plancha	Pizza de harina integral casera y verduras Tomato para la pizza Ensalada de zanahorias,	Granos de maíz al vapor Nituké de cebolla y boniato Ensalada de hojas verdes	Arroz integral a presión 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: