

MENÚ SEMANAL ENERGÉTICO MACROBIÓTICO - ejemplo 2

Mariano Rodríguez - Asesor nutricional macrobiótico en Macrobiótica Zen

www.macrobioticzen.com

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