

MENÚ

DEPURATIVO Y SABROSO

Lunes

Comida

- Crema de puerros y nabo con jengibre
- Paella de quinoa

Cena

- Ensalada de espinacas con manzana, higos y nueces
- Brocheta de pollo, coco y sésamo*

Martes

Comida

- Espaguetis de calabacín con setas y ajo
- Merluza al horno con costra de gomasio

Cena

- Caldo vegetal con miso y algas
- Huevo escalfado sobre una tostada integral con aguacate

Miércoles

Comida

- Arroz integral con brócoli al vapor y semillas de calabaza
- Filetes de tofu y orégano a la plancha con cebolla rehogada

Cena

- Pickles de verduras con paté de berenjena
- Lengüadina al vapor con almendras tostadas

Jueves

Comida

- Zoodles de calabacín con ajo blanco de anacardos*
- Revuelto de gambitas con cebolleta y wakame

Cena

- Caldo depurativo de cebolla con tomillo
- Hamburguesa vegetal de seitán y zanahoria con germinados

Viernes

Comida

- Ensalada fría de judías tiernas, patata, tomatitos y semillas
- Makis de salmón y aguacate*

Cena

- Licuado de manzana, apio, zanahoria y limón con chlorella en polvo
- Pan de pita con tempeh, chucrut y mostaza

¿Y para desayunar?

- Zumo de pomelo con hierba de trigo
- Parfait de chía y avena con bebida de arroz y frutas del bosque
- Té verde o blanco

¡Consejos!

- La vuelta de vacaciones es un buen momento para dejar descansar nuestro sistema digestivo y cuidar un poco más la alimentación con una dieta más limpia y una buena hidratación.
- Evita comidas copiosas y que requieran un esfuerzo digestivo: alimentos muy grasos, alcohol, azúcar refinando, exceso de sal, frituras, etc.
- Incluye mucho verde, crudo y fermentado para que tu microbiota intestinal obtenga el alimento que necesita (hojas verdes, yogur, pickles y chucrut, chlorella, hierba de trigo...).
- Bebe al menos 1.5 L de agua durante el día. Puedes remineralizarla y darle sabor con un poco de agua de mar, limón y unas hojas de menta.
- El zumo de aloe vera es un buen depurativo y te ayudará a hacer limpieza, reparar la mucosa intestinal y eliminar residuos; toma un vasito entre comidas diluido en agua o en zumo de manzana.

¿Y a media mañana o para merendar?

- Infusión de salvia y diente de león
- Bol de uvas
- Yogur desnatado con frutos secos

