

MENÚ

SUPERVITAMÍNICO

Lunes

Comida

- Smoothie de remolacha, aguacate, naranja y aceite de lino
- Espaguetis tricolores con dados de pollo y salsa arrabiata

Cena

- Guisantes rehogados con cebolleta
- Tostaditas de trigo sarraceno con huevo revuelto y pimienta

Martes

Comida

- Ensalada de col con manzana, piña y nueces
- Lomos de sardina a la plancha con vinagreta de eneldo

Cena

- Smoothie de espinacas y fresa con almendras activadas
- Quiche de champiñones y espárragos con daditos de york

Miércoles

Comida

- Smoothie de naranja, apio, zanahoria y jengibre
- Hamburguesas de ternera con germinados de cebolla

Cena

- Ensalada de quínoa con berros, piñones y queso feta
- Sushi de aguacate con salsa teriyaki

Jueves

Comida

- Risotto de calabacín y azafrán
- Lubina al horno con verduritas

Cena

- Smoothie de pepino, manzana, limón y menta
- Tortilla de puerros crujientes con pan germinado de centeno

Viernes

Comida

- Smoothie de lechuga, apio, manzana y levadura nutricional
- Calabacines gratinados rellenos de tofu

Cena

- Crema de champiñones con virutas de jamón
- Tarta de hojaldre con tomate, rúcala y parmesano

¿Y para desayunar?

- Zumo de piña con hierba de trigo
- Pan de pasas con mermelada de arándanos
- Café o té verde

¡Consejo!

- Supervitaminízate cada día con un batido de frutas y hortalizas de temporada. Sigue la proporción verdura-fruta 3-1. Para que no quede demasiado espeso puedes añadirle agua, hielo, zumo o bebidas vegetales.
- ¡Complementa tus smoothies! Dales un toque diferente y nutritivo con hierbas y especias, chía, aceite de lino, agua de mar, frutos secos activados, estevia, etc.
- Apuesta por los productos ecológicos en tu cesta de la compra. ¡Tu salud se merece una alimentación libre de químicos y pesticidas!

¿A media mañana o para merendar?

- Smoothie de: bebida de arroz y coco, piña, cacao puro, semillas de cáñamo y dátiles
- Galletas de avena integral

