

MENÚ

ENERGÉTICO CON COLORES DE LA TIERRA

Lunes

Comida

- Crema de zanahoria con leche de coco
- Burguers de garbanzo y puerro

Cena

- Ensalada de arroz integral con lombarda, maíz y aceitunas
- Seitán planchado con calabaza asada

Martes

Comida

- Ensalada de col kale marinada con naranja, espagueti de mar e higos secos
- Calamares a la andaluza

Cena

- Sopa de miso con noodles
- Tortilla de puerros y espinacas

Miércoles

Comida

- Fusilli de lentejas con setas de temporada, salsa de tomate y perejil
- Tofu con salsa de zanahoria

Cena

- Ensalada de raíces asadas y garbanzos con vinagreta de cúrcuma
- Rape al vapor con puré de boniato

Jueves

Comida

- Arroz integral salteado con espinacas y piñones
- Salchichas de pollo con kétchup y chips de lenteja

Cena

- Caldo de pescado con alga nori y fideos finos
- Hamburguesa de polenta con verduras

Viernes

Comida

- Ensalada de la huerta con granada, queso feta y nueces
- Salmón al horno con tamari y sésamo

Cena

- Zumo de remolacha, manzana y nara
- Cuscús de trigo sarraceno con boniato

Para desayunar:

- Zumo de granada y mandarina
- Muesli malteado con yogur, panela y semillas
- Bebida de mijo con café instantáneo

¡Consejos!

- Llena tu despensa con mandarinas, naranjas, calabaza, zanahoria, caqui, boniato, granada, castaña, seta, remolacha, etc. son vegetales que llevan una gran cantidad de minerales, antioxidantes (vitamina C), antiviricos y betacaroteno, precursor de la vitamina A, o luteína, pigmentos que cuidan la vista y protegen la piel.
- Para conservar bien todos los nutrientes, toma las frutas en crudo y cuece las hortalizas como la calabaza, la zanahoria o el boniato al horno o al vapor, de esta forma conservarás la mayor parte de sus nutrientes. Si además los acompañas con un poco de aceite, los pigmentos antioxidantes se absorben mejor.
- ¡Aprovecha bien los cítricos! En la piel blanca de las naranjas se encuentra el calcio y la hesperidina, un flavonoide antiinflamatorio que regula el colesterol y la presión arterial. Con la cáscara seca de la mandarina ecológica puedes hacer una eficaz infusión digestiva.

A media mañana o para merendar:

- Pan de centeno con crema de almendras y miel
- Manzana golden
- Infusión jengibre-limón



* Descarga la receta en nuestra web