

# MENÚ

## CELEBRACIONES SALUDABLES

### Lunes

#### Comida

- Ensalada de repollo, lombarda, kale, zanahoria, manzana y pasas
- Merluza al vapor con puré de boniato y tomillo

#### Cena

- Crema de calabaza con quinoa
- Tostadas con aguacate, tomate, albahaca y huevo al horno

### Martes

#### Comida

- Caldo digestivo
- Cazuela de verduras con espelta

#### Cena

- Ñoquis de calabaza, pesto y tomate
- Pollo asado con ciruelas y piñones

### Miércoles

#### Comida

- Timbales de salmón ahumado rellenos de aguacate con mango
- Canelones de setas

#### Cena

- Caldo depurativo
- Seitán de espelta a la plancha con especias

### Jueves

#### Comida

- Licuado depurativo de kale, nabo, zanahoria, manzana, limón y jengibre
- Hamburguesa vegetal de mijo con brócoli

#### Cena

- Cema de puerros con pipas de calabaza y lino molido
- Bacalao nórdico con olivada y alcaparras

### Viernes

#### Comida

- Risotto de setas y cúrcuma
- Tempeh de garbanzo salteado acompañado con puré de coliflor, judía blanca y comino

#### Cena

- Crema dulce de boniato y manzana

#### Para desayunar:

- Zumo de pomelo
- Pan de trigo sarraceno y semillas de girasol con crema de almendras
- Café de cereales

#### ¡Consejos!

- Te proponemos alternar las comidas de celebración con fórmulas más ligeras y digestivas que te ayudarán a compensar.
- ¡Los aperitivos también cuentan! pero no te pesarán si los elaboras a base de vegetales.
- Después de las comidas más copiosas te irá genial comer fruta con alto contenido en enzimas. Sobre todo si has tomado proteína animal. Una buena opción es preparar un carpacho de piña y papaya, deja macerar con jengibre fresco y espolvorear con semillas de amapola, fácil, efectivo ¡y espectacular!
- ¿Más ayudas digestivas? Después de las comidas toma Infusiones con, anís, maría luisa, melisa, hinojo... en pequeñas cantidades y no muy calientes.

#### A media mañana o para merendar:

- Boniatos asados cubiertos con kéfir miel y nueces
- Infusión Felicidad (canela, lúpulo y cáscara de naranja)
- Manzana



\* Descarga la receta en nuestra web