

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