

MENÚ

HIDRATANTE Y DIGESTIVO

Lunes

Almuerzo

- Crema fría de tomate con sardinas
- Croquetas de pollo con dados de pepino y sésamo

Cena

- Ensalada caprese vegana
- Tortilla de pisto

Martes

Almuerzo

- Crema fría de pepino y aguacate con cilantro y limón
- Sepia a la plancha con patata hervida, ajo y perejil

Cena

- Tabulé de quinoa

Miércoles

Almuerzo

- Ensalada de sandía y queso feta
- Filetes de tofu con sabor a pizza a la plancha

Cena

- Gazpacho con picatostes y tropezones vegetales
- Lubina al horno con cilantro y lima

Jueves

Almuerzo

- Cogollos con anchoas, huevo duro y paté de sardina
- Lomo a la plancha con pisto casero

Cena

- Ensalada de patata y salmón con queso de cabra

Viernes

Almuerzo

- Crema fría de melón con agua de coco y menta
- Brocheta de pollo con aliño de curri y cúrcuma

Cena

- Ajoborras
- Revuelto de verduritas, setas y gambas

Para desayunar:

- Agua aromatizada con limón y menta.
- Tostadas de arroz con tomate, aguacate y atún.
- Café de espelta con bebida de almendras.

Consejos

- Este menú te aporta una buena ingesta de agua en forma de alimentos: ensaladas, cremas y sopas frías con base de verduras y frutas frescas. Para mantener hidratado tu cuerpo puedes complementar tus comidas con bebidas veraniegas superapetecibles: aguas aromatizadas con frutas y hierbas, limonada, té frío o kombucha, batidos y zumos, infusiones heladas, horchata o granizados.
- Aprovecha para incluir en tus menús una gran variedad de hierbas frescas como cilantro, menta, albahaca, romero, perejil. No solo dan un toque refrescante a tus platos, sino que además aportan aroma, sabor, tienen propiedades medicinales y reducen la necesidad de añadir sal, ideal para no acumular líquido durante los meses de calor.

A media mañana o para merendar

- Macedonia de frutas con jengibre y menta.
- Galletas de espelta, arándano y manzana con horchata.

