

# MENÚ

## PIEL A PUNTO PARA EL VERANO

### Lunes

#### Almuerzo

- Crema fría de tomate con sardinas
- Pintxos de tortilla con cebolla y pan de espelta

#### Cena

- Berenjenas rellenas de quinoa, verduras y paté de algas

### Martes

#### Almuerzo

- Espaguetis de calabacín con salsa de aguacate, tomate, limón y sésamo
- Sepia a la plancha con ajo y perejil

#### Cena

- Ensalada de fresas con sal de hierbas
- Hamburguesas de mijo y brócoli

### Miércoles

#### Almuerzo

- Ensalada de pepino, lechuga, menta y semillas de calabaza
- Solomillo de cerdo guisado con albahaca

#### Cena

- Pizza de espelta con tomate cherry y pimienta

### Jueves

#### Almuerzo

- Noodles pad thai
- Salmón salvaje al horno con limón y cilantro picado

#### Cena

- Revuelto de judías verdes con quinoa, semillas y tamari
- Albóndigas de seitán y alga cochayuyo con sofrito de tomate

### Viernes

#### Almuerzo

- Guisantes rehogados con cebolla y menta
- Musaca de berenjena con salsa boloñesa y queso rallado

#### Cena

- Revuelto de tofu con tomates cherry

#### Para desayunar:

- Bocata de tomate y tomate cherry
- Té verde con limón

#### Consejos

- La piel es el órgano más expuesto a agresiones y a factores que aceleran el envejecimiento. Sus mayores enemigos son el exceso de sol, el tabaco, la contaminación atmosférica, las toxinas o el estrés. Alimentarla bien, desde el interior, te ayudará a protegerla.
- El principal nutriente que necesita tu piel es tan simple como el agua. Asegúrate de que bebas suficiente líquido durante el día. Ya sea agua, zumos, refrescos saludables, infusiones o alimentos con un alto poder hidratante: lechuga, pepino, frutas y verduras acuosas como la sandía.
- Algunos nutrientes específicos te ayudan a mantener la piel flexible e hidratada. Los ácidos grasos insaturados son muy interesantes porque aportan flexibilidad a la piel. En tu dieta no pueden faltar aceite de oliva, pescado azul, algas o semillas de chía y lino.
- Alimentos como el tomate, pimienta roja, albaricoques, nísperos, té verde, cacao o frutos del bosque son ricos en betacarotenos y polifenoles como el licopeno, que impiden la oxidación celular y te protegen de los rayos UVA del sol.
- Suplementos como la cola de caballo, rica en silicio, y la vitamina C ayudan a la regeneración de colágeno, la principal proteína de la piel.

#### A media mañana o para merendar

- Copa de muesli con chía, lino y fresas
- Smoothie de albaricoque, mango, limón, chía y bebida de coco.



\* Descarga la receta en nuestra web