

MENÚ

ESPECIAL PLATO ÚNICO

Lunes

Comida

- Pollo thai con hortalizas y arroz basmati

Cena

- Cuscús de trigo sarraceno con boniato

Martes

Comida

- Potaje de lentejas, verduras y tempeh con puré de patata gratinado

Cena

- Lasaña de espinacas con soja texturizada y pasas

Miércoles

Comida

- Revuelto de acelgas y patata con bacalao y huevo duro con especia de kombu

Cena

- Verduritas salteadas con jamón y arroz, con salsa de tahín, ghee y naranja

Jueves

Comida

- Espirales de quinoa con verduras, salmón y shiitakes al eneldo

Cena

- Paté de remolacha con crudités y picos camperos

Viernes

Comida

- Noodles con pollo y verduras

Cena

- Bocata caliente de aguacate, jamón y queso

Para desayunar:

- Sándwich de crema de cacahuets y mermelada de fresa
- Fruta del tiempo
- Café de comercio justo

¡Consejos!

- Los platos únicos son una buena forma de reunir en un solo plato la cantidad de nutrientes necesarios y en la proporción adecuada para que no te falte de nada y simplifiques el trabajo.
- Lo básico y principal es que la receta te aporte una buena ración de vegetales y verduras de temporada, junto con carbohidratos de absorción lenta, proteínas vegetales o animales de calidad y grasas buenas.
- Enriquece tus platos únicos para que tengan ese punto especial y único. Para ello, usa especias, hierbas aromáticas y condimentos como el polvo de algas, que te aportarán minerales y te ayudarán a digerir mejor.

A media mañana o para merendar:

- Barquitas de plátano
- Kéfir de coco



* Descarga la receta en nuestra web