

MENÚ

ESPECIAL PRIMAVERA

Lunes

Comida

- Crema fría de calabacín, anacardos y chlorella*
- Calamar a la plancha con picadillo de perejil y eneldo

Cena

- Zumo verde de manzana con apio, zanahoria y agua de coco
- Crep de trigo sarraceno relleno de tempeh, brócoli germinado y salsa de yogur

Para desayunar:

- Zumo de pomelo con polen
- Muesli de frutos rojos con topping energía de semillas y fruta desecada
- Té verde o infusión detox

Martes

Comida

- Ensalada de rabanitos, semillas i dados de polenta
- Hamburguesa de azukis y cáñamo

Cena

- Caldo de verduras con ortiga
- Lubina al vapor con almendras y limón

Miércoles

Comida

- Crema de puerros
- Pasta de lentejas con espinacas y dátiles*

Cena

- Zumo rojo de tomate, remolacha y fresas con menta
- Revuelto de huevo con espinacas, espárragos y piñones con pan de centeno

Jueves

Comida

- Salteado de lentejas con corazones de alcachofa y alga cochayuyo
- Brocheta de pollo y piña con salsa de cítricos

Cena

- Sopa de miso con alga wakame
- Salmón marinado con aguacate y arroz*

Viernes

Comida

- Judías y col kale con miso*
- Albóndigas vegetales con salsa de berenjenas

Cena

- Zumo morado de col lombarda, manzana y arándanos con aloe vera
- Revuelto de tofu con tomates cherry*

¡Consejos!

- Con la llegada de la primavera conviene seguir una alimentación más fresca y ligera para limpiar el organismo.
- Limita los alimentos que requieran un esfuerzo digestivo y los que generan más residuos, como embutidos, patés, carnes rojas, lácteos grasos, bollería, etc.
- Da prioridad a las verduras y las frutas crudas por su contenido de vitaminas. También es conveniente incorporar algas, para remineralizar y depurar el organismo.
- Incluye complementos dietéticos como la levadura de cerveza, el germen de trigo o el polen; te darán energía y tonificarán tu sistema nervioso.

A media mañana o para merendar:

- Barrita de frutos secos con fruta del tiempo
- Zumo de aloe vera

