

MENÚ

CEREBRO ACTIVO Y DESPIERTO

Lunes

Comida

- Espaguetis de espelta integral con pesto de albahaca y espirulina
- Jamoncitos de pollo a la jardinera (con verduras)

Cena

- Crema de zanahoria con leche de coco
- Tortilla de calabacín y crackers de espelta

Martes

Comida

- Ensalada de garbanzos, pimiento, maíz y aguacate con salsa de anacardos
- Caballa fresca a la plancha con aliño de crema de Módena

Cena

- Ramen de maitake, espinacas y huevo*

Miércoles

Comida

- Cazuela de bulgur y legumbres con verduras y seitán

Cena

- Crema de espárragos verdes y patata con "nata" de avena
- Brocheta de pavo y piña con salsa kelpamare

Jueves

Comida

- Ensalada de alubias y paté de berenjena*
- Sardinitas rebozadas con ajo y perejil y zanahoria rallada

Cena

- Cuscús de coliflor con verduras, queso de cabra y semillas

Viernes

Comida

- Ensalada de bulgur con aguacate, tomate, germinados y huevo duro

Cena

- Sándwich de legumbres y alcaparras con salsa de yogur*

Para desayunar:

- Pan integral de centeno con aguacate y queso fresco
- Zumo de cítricos con semillas de lino molidas
- Café o té verde con jengibre

¡Consejos!

- Tu cerebro te pide comer bien, lo que es esencial para disfrutar de una mente despierta, atenta y centrada. Los estudios más recientes demuestran que deficiencias de ciertos nutrientes, como la vitamina C, B2, el boro o el hierro, entre otros, pueden afectar el rendimiento cerebral.
- ¡Que no falte el pescado azul! Los ácidos grasos del pescado azul (omega-3) también son importantes para la salud cerebral porque a partir de estos se forman las prostaglandinas, sustancias que regulan la liberación y actividad de los neurotransmisores.
- Come integral; evitarás los bajones y los picos de azúcar.
- Bebe agua. La falta de líquidos repercute también en las funciones de tu cerebro, del cual un 70% es agua.
- Aliate con los superalimentos. Para darle un plus a tu cerebro incluye superalimentos y complementos como ginseng, espirulina, ginko biloba, levadura de cerveza o lecitina de soja.

A media mañana o para merendar:

- Batido de fruta con agua de coco
- Un puñado de nueces y frutas secas
- Yogur o kéfir con lecitina de soja

