

MENÚ

FRESCO, FÁCIL Y RÁPIDO

Lunes

Comida

- Vichyssoise de puerros on "crema de leche" de arroz y cebollino fresco
- Huevos duros rellenos de atún y aceitunas con tiras de pimienta

Cena

- Paté de berenjena con picos camperos integrales*
- Seitán rebozado con ensalada

Martes

Comida

- **Tomates** horneados, rellenos de **quinoa** y queso feta
- Merluza a la parrilla con alioli de ajo negro

Cena

- Salteado de arroz basmati con verduras y **semillas**
- Brocheta de pollo y piña, con salsa de yogur y sésamo

Miércoles

Comida

- Triángulos de polenta*
- Hamburguesa de ternera con mostaza y topping de germinados

Cena

- Ensalada de patata y salmón con kéfir de cabra*

Jueves

Comida

- Ensalada de lentejas con verduras y hierbas aromáticas
- Calamares a la plancha con sal del Himalaya

Cena

- Gazpacho con tropezones vegetales
- Croquetas vegetales con zanahoria rallada

Viernes

Comida

- Pasta rellena de espinacas y queso vegano con aceite de oliva virgen extra
- Hamburguesas de tofu y pisto con ensalada

Cena

- Tostada de trigo sarraceno con aguacate, semillas y germinados*

¿Y para desayunar?

- Zumo de melocotón
- Cereales de arroz crujiente con chocolate negro
- Bebida de arroz y coco

¡Consejos!

- En verano apuesta por cremas y ensaladas ¡rápidas! Prepara las cremas de verduras y patés (vichyssoise, gazpacho, ajoblanco, paté de berenjena, etc.) un solo día y guárdalos en la nevera en un tupper hermético. Haz lo mismo con los cereales (polenta, arroz basmati, quinoa) y la patata hervida. De este modo lo tendrás todo listo para preparar las recetas en un momento al llegar a casa.
- Acuérdate de enriquecer tus comidas con semillas y aceites de calidad e incluir fruta fresca y entera en tus desayunos, meriendas y ensaladas. Con este simple gesto, tendrás un buen aporte de las dos vitaminas más antioxidantes: la vitamina C y la E.

¿Y a media mañana o para merendar?

- Dados de sandía
- Barritas de sésamo
- Té frío kombucha de granada

