

# MENÚ

## DEPURATIVO Y SABROSO

### Lunes

#### Comida

- Crema de puerros y nabo con jengibre
- Paella de quinoa

#### Cena

- Ensalada de espinacas con manzana, higos y nueces
- Brocheta de pollo, coco y sésamo\*

### Martes

#### Comida

- Espaguetis de calabacín con setas y ajo
- Merluza al horno con costra de gomasio

#### Cena

- Caldo vegetal con miso y algas
- Huevo escalfado sobre una tostada integral con aguacate

### Miércoles

#### Comida

- Arroz integral con brócoli al vapor y semillas de calabaza
- Filetes de tofu y orégano a la plancha con cebolla rehogada

#### Cena

- Pickles de verduras con paté de berenjena
- Lenguadina al vapor con almendras tostadas

### Jueves

#### Comida

- Zoodles de calabacín con ajo blanco de anacardos\*
- Revuelto de gambitas con cebolleta y wakame

#### Cena

- Caldo depurativo de cebolla con tomillo
- Hamburguesa vegetal de seitán y zanahoria con germinados

### Viernes

#### Comida

- Ensalada fría de judías tiernas, patata, tomatitos y semillas
- Makis de salmón y aguacate\*

#### Cena

- Licuado de manzana, apio, zanahoria y limón con chlorella en polvo
- Pan de pita con tempeh, chucrut y mostaza

#### ¿Y para desayunar?

- Zumo de pomelo con hierba de trigo
- Parfait de chía y avena con bebida de arroz y frutas del bosque
- Té verde o blanco

#### ¡Consejos!

- La vuelta de vacaciones es un buen momento para dejar descansar nuestro sistema digestivo y cuidar un poco más la alimentación con una dieta más limpia y una buena hidratación.
- Evita comidas copiosas y que requieran un esfuerzo digestivo: alimentos muy grasos, alcohol, azúcar refinando, exceso de sal, frituras, etc.
- Incluye mucho verde, crudo y fermentado para que tu microbiota intestinal obtenga el alimento que necesita (hojas verdes, yogur, pickles y chucrut, chlorella, hierba de trigo...).
- Bebe al menos 1.5 L de agua durante el día. Puedes remineralizarla y darle sabor con un poco de agua de mar, limón y unas hojas de menta.
- El zumo de aloe vera es un buen depurativo y te ayudará a hacer limpieza, reparar la mucosa intestinal y eliminar residuos; toma un vasito entre comidas diluido en agua o en zumo de manzana.

#### ¿Y a media mañana o para merendar?

- Infusión de salvia y diente de león
- Bol de uvas
- Yogur desnatado con frutos secos

