

MENÚ

Especial invierno 

Lunes

Comida

Crema de puerro, calabacín y brócoli.
Pollo con granada.

Cena

Timbal de salmón ahumado con chutney de mango.

Martes

Comida

Crema de calabaza y coco al curri.
Quiche de espinacas.

Cena

Guiso de verduras de raíz.

Miércoles

Comida

Cordero con hinojo y patatas al romero.

Cena

Lentejas guisadas con parmentier.

Jueves

Comida

Crema de apio, nabo y zanahoria al romero.
Calabaza rellena de garbanzos y espelta.

Cena

Ensalada de kale y trigo sarraceno con vinagreta de naranja.

Viernes

Comida

Crema de lombarda y chirivía.
Albóndigas de azukis.

Cena

Sopa minestrone de verduras y judías.
Pollo rebozado con harina de garbanzos y especias.

Desayuno

Bizcocho de zanahoria.
Infusión o café con galletas de aceite rústicas.

Merienda

Porridge con copos de avena.
Bizcocho de aceite de oliva y limón.

Consejos

Para cuidar la línea durante el invierno es recomendable consumir potajes y caldos de verduras cuando hace frío. Por ello, te compartimos ideas saludables y cargadas de vitaminas. Es importante focalizarse en el sistema inmune consumiendo todos los macronutrientes que encontramos en vegetales y raíces de temporadas, carnes y legumbres, acompañados de especias e infusiones. No olvides exponerte al sol al menos 15 minutos para sintetizar la vitamina D, fundamental para absorber calcio y contribuir a la salud ósea.

