

# MENÚ

Détox 

## Lunes

### Comida

Sopa détox.  
Tofu con salsa de  
zanahoria.

### Cena

Sopa de remolacha  
estilo thai.

## Martes

### Comida

Judías verdes  
con tamari y queso feta.

### Cena

Cazuela de verduras  
con espelta.

## Miércoles

### Comida

Crema de verduras  
con trigo sarraceno.  
Tostadas de boniato  
con toppings.

### Cena

Dorada en sopa  
de miso.

## Jueves

### Comida

Caldo depurativo.  
Espaguetis de calabacín  
con boloñesa vegana.

### Cena

Sopa minestrone de  
verduras y judías.

## Viernes

### Comida

Ensalada de wakame,  
tempeh y germinados.  
Revuelto de tofu con  
tomates cherry.

### Cena

Crema de lombarda  
y chirivía.  
Ensalada de kale,  
quinoa y azukis.

## Desayuno

Zumo de remolacha y bolitas energéticas.  
Cúrcuma latte con rosquillas de manzana.

## Merienda

Batido ultranutritivo.  
Piña colada saludable.

## Consejos

En general, es lógico querer comenzar el año con el pie derecho. Para lograrlo, te aconsejamos consumir alimentos ricos en vitaminas, minerales y agua, tales como la remolacha, caldos de vegetales o boles depurativos para darle un descanso al cuerpo después de las celebraciones de fin de año y mantenerte saludable.

Además de la comida, asegúrate de beber suficiente agua, hacer algo de deporte y descansar lo bastante como para encarar con toda la energía este año que comienza.

