

MENÚ

Energético ⚡

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Comida</p> <p>Pasta integral con salsa de naranja, queso y nueces.</p>	<p>Comida</p> <p>Crema de apio, nabo y zanahoria al romero. Quiche de espinacas.</p>	<p>Comida</p> <p>Revuelto de brócoli con aguacate. Pollo asado con ciruelas y piñones.</p>	<p>Comida</p> <p>Ensalada fácil de rúcula. Pasta de lentejas con espinacas y dátiles.</p>	<p>Comida</p> <p>Chutney de mostaza amarilla, jengibre y dátiles. Pollo rebozado con harina de garbanzos y especias.</p>
<p>Cena</p> <p>Burgers de garbanzos y puerro.</p>	<p>Cena</p> <p>Vichyssoise vegana. Veggie rolls con salsa de cacahuete.</p>	<p>Cena</p> <p>Ensalada crujiente de maíz y quinoa. Cebolla tierna asada con green chutney.</p>	<p>Cena</p> <p>Crema de calabaza y coco al curri. Lubina al horno</p>	<p>Cena</p> <p>Ensalada de alubias y paté de berenjena. Tofu rebozado con gomasio.</p>
	<p>Desayuno</p> <p>Barritas de frutos secos. Matcha latte.</p>		<p>Merienda</p> <p>Zumo de remolacha y bolitas energéticas. Copa de muesli con chia, lino y fresas.</p>	

Consejos

Seguir un estilo de alimentación variada y con todos los nutrientes asegura ganarle la batalla al estrés y al cansancio. Las proteínas vegetales como la quinoa sobreviven a condiciones climáticas extremas, por eso son consideradas alimentos super energéticos al igual que los germinados y frutos secos activados. Planifica tu dieta con todos los nutrientes y añade especias activantes como jengibre, cúrcuma, pimienta para ganar la batalla al estrés y cansancio.