

MENÚ

Piel saludable 

Lunes

Comida

Ensalada refrescante.
Lubina al horno con semillas.

Cena

Revuelto de brócoli con aguacate.
Calabaza rellena de garbanzos y espelta.

Martes

Comida

Crema de champiñones con bebida de soja.
Lentejas guisadas con parmentier.

Cena

Cebolla tierna asada con green chutney.
Tortilla de verduras.

Miércoles

Comida

Ensalada fácil de rúcula.
Hamburguesas de avena y azukis.

Cena

Sopa détox.
Salmón marinado con aguacate y arroz.

Jueves

Comida

Judías verdes con tamari y queso feta.
Quiche vegana de tomates cherry.

Cena

Ensalada mediterránea.
Pollo asado con ciruelas y piñones.

Viernes

Comida

Ensalada de fresas con sal de hierbas.
Judías y col kale con miso.

Cena

Gratín de coliflor en salsa de tomate.
Canelones de berenjena y atún.

Desayuno

Yogur de coco, chía y kéfir de cabra.
Pudin de naranja, chía y jengibre.

Merienda

Bolitas de zanahoria.
Pannacotta con bebida de almendras.

Consejos

Aumenta los alimentos de origen vegetal como son las frutas, verduras, cereales integrales, semillas y frutos secos.
Bebe abundante agua, además de caldos vegetales e infusiones de cola de caballo o cúrcuma.
Añade alimentos ricos en grasas saludables como semillas de chía, lino o cáñamo, frutos secos y aceite de oliva virgen extra.

veritas