

MENÚ

Menú refrescante

Lunes

Comida

Gazpacho de sandía.
Zoodles de calabacín
con ajoblanco de
anacardos.

Cena

Crema de tomate con
piñones y alcaparras.
Veggie rolls con salsa
de cacahuete.

Martes

Comida

Crema verde de verano.
Ensalada de patata
y salmón con kéfir
de cabra.

Cena

Crema fría de tomate.
Ensalada mediterránea.

Miércoles

Comida

Vichyssoise con patata
blanca y parmesano.
Ensalada de alubias
con melocotón y pesto
de remolacha.

Cena

Ensalada refrescante.
Timbal de salmón
ahumado.

Jueves

Comida

Ensalada de sandía
y queso feta.
Lentejas con cuscús
de verduras.

Cena

Crema fría de calabacín,
anacardos y chlorella.
Espaguetis de calabacín
con boloñesa vegana.

Viernes

Comida

Crema de champiñones
con bebida de soja.
Sándwich de legumbres.

Cena

Ensalada de tofu
ahumado con aliño
de almendras y pera.
Canelones de berenjena
y atún.

Desayuno

Pastel de manzana y yogur.
Pudin de naranja.

Merienda

Piña colada saludable.
Pannacotta de coco y chocolate.

Consejos

Además de beber suficiente agua, combate los días de calor consumiendo frutas y vegetales ricos en agua tales como pera, melón, sandía, pepino, calabacín, cebolla, etc.

Prueba a saborizar el agua con frutas: sandía, cerezas, melocotón, etc. Y añade hielo para que esté bien fresco.

Completa tus platos con semillas y frutos secos para añadir un plus de nutrientes a tu menú.