

MENÚ

Cardioprotector 

Lunes

Comida

Crema de lombarda y chirivía.
Salmón marinado con aguacate y arroz.

Cena

Gratín de coliflor en salsa de tomate.
Crema de lentejas rojas.

Martes

Comida

Paté de tomate seco y nueces.
Burgers de garbanzo y puerro.

Cena

Crema de calabaza y zanahoria.
Lubina al horno con semillas.

Miércoles

Comida

Crema de apio, nabo y zanahoria al romero.
Pasta integral con salsa de naranja, queso y nueces.

Cena

Sopa de cuscús con boniato.
Timbal de salmón ahumado con chutney de mango.

Jueves

Comida

Fingers de berenjena al horno.
Hummus de alubias.

Cena

Chips de polenta al horno.
Calabaza rellena de garbanzos y espelta.

Viernes

Comida

Crema de puerro, calabacín y brócoli.
Hamburguesas de avena y azukis con champiñones.

Cena

Guiso de verduras de raíz.
Pizza con base de coliflor.

Desayuno

Coffee banana bread.
Porridge de copos de avena.

Merienda

Barritas de frutos secos.
Crema dulce de boniato y manzana.

Consejos

Cocina con aceite de oliva virgen extra y añade ajo a tus preparaciones para mejorar la actividad cardiovascular.
Consume diariamente un puñado de frutos secos, además de frutas y verduras en tus comidas principales.
Además de llevar una alimentación saludable, acompáñalo con actividad física para potenciar el efecto cardioprotector.

veritas