

MENÚ

PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNE

OMNÍVORO

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
COMIDAS	Fideos japoneses con tempeh y verduras	Huevos al horno con verduras y tomates secos	Crema de lentejas con huevo duro	Muslos de pollo rellenos con guarnición de brócoli y coliflor	Costillas de ternera con salsa de castañas y puré de boniato
CENAS	Dorada en sopa de miso	Kimchi de verduras con gambas salteadas	Tortilla de verduras con arroz basmati	Ensalada de patata y salmón y tzatziki de kéfir de cabra	Wraps de tempeh y verduras

DESAYUNOS

Té matcha latte + tostada integral con requesón y miel
Café con leche + boniato asado con yogur y canela
Cacao con especias chai + kéfir con frutos rojos y semillas de lino molido

MERIENDAS

Fruta de temporada + infusión de equinácea
Kéfir con nueces + infusión de jengibre y limón
Castañas asadas + infusión de frutos rojos

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista.