

MENÚ

CIRCULACIÓN ACTIVA

Lunes

Comida

- Ensalada de mesclun con pera, nueces y queso fresco, con vinagreta de mostaza y miel
- Conejo encebollado con vinagre de mirin

Cena

- Mix de trigo sarraceno, lenteja y semillas con verduras

Martes

Comida

- Espaguetis de quinoa real con salsa pesto*
- Hamburguesas de seitán y zanahoria

Cena

- Cuscús de coliflor con remolacha, nueces y vinagreta de miso blanco
- Tortilla de patata con cebolla

Miércoles

Comida

- Crema de lentejas rojas y puerro con cúrcuma*
- Caballa a la plancha con tamari y jengibre fresco

Cena

- Sopa de cebolla y tomillo con pan de centeno, huevo y emmental

Jueves

Comida

- Zumo licuado de manzana, apio, zanahoria y jengibre
- Lomo de ternera con chips de kale

Cena

- Crema de boniato y calabaza con agua de coco y semillas de cáñamo
- Salchichas de tofu a las finas hierbas

Viernes

Comida

- Arroz rojo con verduras y setas*
- Tataki de atún con aguacate, cebollino y soyu

Cena

- Ensalada de espinacas con granada, manzana y mix de semillas y frutos secos
- Samosa hindú de verduras

¿Y para desayunar?

- Limonada o agua tibia con limón
- Copos de avena con yogur, granada y almendras espolvoreados con canela
- Té verde

¡Consejos!

- Una dieta equilibrada, con los alimentos que te proponemos, te ayudará a mantener la tensión arterial a raya, las arterias limpias y sus paredes elásticas y resistentes.
- Intenta evitar o restringir de tu alimentación el alcohol, café, azúcares simples y refrescos de cola, conservas, salazones y embutidos o quesos muy curados.
- Recuerda que es importante moderar el consumo de sal porque el sodio altera la tensión arterial. Puedes sustituirla por especias como canela, cayena, cúrcuma, hierbas aromáticas como orégano, tomillo, salvia, cilantro, romero, o usar sal de hierbas.
- La raíz de jengibre es una aliada de la circulación y enriquece tus recetas; tomada en forma de infusión es un excelente tónico para venas y arterias. También te ayudará tomar perlas de ajo, que además tienen propiedades antibióticas.

¿Y a media mañana o para merendar?

- Tostada de pan de espelta con paté de garbanzos*, tomate y orégano
- Fruta cítrica (mandarina, naranja, kiwi)
- Infusión de jengibre

