

# MENÚ

## MENÚ UN CEREAL CADA DÍA

### Lunes

#### Comida

- Crema de calabaza con copos de avena
- Salmón en papillota con salsita de naranja y tamari

#### Cena

- Calabacín relleno con tempeh y amaranto

### Martes

#### Comida

- Sopa minestrone de verduras con trigo en grano
- Lomo de caña a las finas hierbas

#### Cena

- Mix de bulgur y legumbres con pesto rojo\*
- Seitán a la plancha con puerro frito

### Miércoles

#### Comida

- Cebada con espinacas, tofu firme y pasas

#### Cena

- Batido verde de kale, zanahoria, limón, manzana y jengibre
- Quinoa con verduras\*

### Jueves

#### Comida

- Sopa de miso con noodles\*
- Tortilla de camarones con alga espagueti de mar

#### Cena

- Puré de lentejas rojas con zanahoria y leche de coco
- Croquetas vegetales de mijo con ensalada

### Viernes

#### Comida

- Potaje de azukis con acelgas, trigo sarraceno y huevo duro

#### Cena

- Batido verde de espinacas con aguacate, plátano, bebida de almendras y chía
- Arroz thai semiintegral con pollo al curry

#### Para desayunar

- Gajos de naranja con canela
- Creps de trigo sarraceno rellenas de tahín blanco
- Café con bebida de espelta

#### Consells!

- Los cereales enteros, en grano, son más interesantes, ya que mantienen la cáscara –salvado– ,intacta y con toda la fibra, y el germen interno, con todo su efecto nutritivo y energético.
- Si quieres que los cereales enteros sean más digeribles o bien deseas acortar su tiempo de cocción, puedes dejarlos en remojo durante unas horas con un chorro de vinagre o limón. De este modo también se desprenderán los antinutrientes que pueden interferir en la absorción de vitaminas y minerales.
- Procura que los cereales que consumes sean de cultivo ecológico. De este modo te aseguras que no estarás consumiendo pesticidas, herbicidas ni abonos químicos.

#### A media mañana o para merendar:

- Pudín de naranja, chía y jengibre
- Infusión de jengibre con limón

