Nº. 133 Abril 2019

veritas

AAENUJ RICO EN MAGNESIO

Lunes

Comida

- Cuscús de brócoli con limón, semillas y gomasio
- Croquetas de mijo y remolacha*

Cena

- Sopa de miso con algas
- Huevos rellenos de hummus de alubias*

Martes

Comida

- Crema de espinacas y cebada
- Hamburguesas de tofu y finas hierbas

Cena

 Bulgur con verduras y filetes de caballa

Miércoles

Comida

- Ensalada de pasta*
- Pollo a la plancha con hierbas mediterráneas

Cena

- Crema de verduras con copos de avena
- Tortilla con cebolla

Jueves

Comida

- Hummus de garbanzo con palitos de verduras
- Sardinas a la brasa con ajo y perejil

Cena

 Salteado de arroz integral con tempeh, verduras y semillas de lino

Viernes

Comida

- Ensalada de brotes con frutos rojos y vinagreta de pistachos
- Pulpo a la brasa con salsa romesco

Cena

 Tortillas de espelta multisemillas rellenas de guacamole, tomate y brócoli germinado

Para desayunar:

- Fruta del tiempo
- Pan alemán con tahín e higos secos
- Café de achicoria

¡Consejos!

- El magnesio es un mineral imprescindible para el buen funcionamiento del sistema nervioso y muscular. También interviene en el mantenimiento de huesos y dientes y actúa sobre el sistema inmune.
- Es un mineral que en primavera cobra especial relevancia porque relaja los bronquios y reduce la inflamación de las mucosas, las zonas más afectadas por las alergias.
- Se halla sobre todo en verduras, legumbres, semillas, frutos secos y cereales integrales (en el salvado).
- Los vegetales ecológicos contienen más magnesio de forma natural, ya que el terreno en el que han crecido no ha estado abonado con abonos potásicos.

A media mañana o para merendar:

- Un puñado de semillo de calabaza o nueces del Brasil
- Batido de bebida de almendra con cacao e polvo 100% y plátano

