

MENÚ

ENERGÉTICO Y SALUDABLE

Lunes

Comida

- Ensalada 4 estaciones* con gírgoles, granada, semillas de girasol y aceite de lino
- Lasaña de espinacas a la catalana (con pasas y piñones)

Cena

- Risotto con gambas y calabacines*
- Bocaditos de tofu y queso* con salsa de remolacha

Martes

Comida

- Lentejas estofadas con trigo sarraceno
- Croquetas de pollo* y ensalada de brotes tiernos

Cena

- Pak choi (col china) salteada con sésamo, ajo y tamari
- Rollitos de salmón rojo ahumado rellenos de aguacate

Miércoles

Comida

- Fusilli de kamut integral con verduras y queso de cabra
- Solomillo de cerdo asado a las finas hierbas

Cena

- Sopa juliana*
- Empanadillas de brócoli* con ensalada de lombarda

Jueves

Comida

- Brócoli al vapor con vinagreta de frutos secos
- Tortilla de bacalao y puerros

Cena

- Wok de tofu con verduras* y semillas de calabaza

Viernes

Comida

- Hummus* con aceite de semillas de cáñamo y bastoncitos de verdura
- Atún a la plancha con calabaza asada

Cena

- Pan de pita integral con relleno vegetal y tofunesa

¿Y para desayunar?

- Zumo de granada
- Muesli crujiente de frutos secos*
- Bebida de cáñamo con "café" de espelta

¡Consejo!

- Las grasas saludables benefician al organismo y aportan energía para combatir el frío. Procura incluir en tu dieta grasas insaturadas como aceites vegetales de primera presión en frío, frutos secos sin procesar, semillas, pescado azul y aguacate.
- Las semillas y sus aceites (sésamo, lino o cáñamo, cártamo, etc.) es mejor consumirlos en crudo y deben guardarse bien cerrados en un lugar fresco y seco. Una vez abiertos deben consumirse en pocas semanas, ya que se enrancian con facilidad.
- Consume pescado azul un mínimo de 2 veces por semana (sardina, jurel, caballa, atún, salmón, etc.), rico en ácidos grasos omega-3 (DHA). Para conservar sus propiedades cocínalos al horno en papillote o a la plancha y a baja temperatura.

¿A media mañana o para merendar?

- Minibocadillo de pan de centeno con tomate y sardinitas en aceite
- Fruta del tiempo

