

MENÚ

PIEL HIDRATADA Y RADIANTE

Lunes

Comida

- Crema fría de zanahoria y mango con trocitos de apio y jengibre
- Solomillo de cerdo ibérico con mermelada de cebolla*

Cena

- Ensalada templada de garbanzos, maíz y langostinos con salsa rosa

Martes

Comida

- Timbal de escalibada con queso de cabra
- Salteado de tofu y setas con nueces

Cena

- Ensalada de col lombarda, remolacha, pepino y piñones
- Salmón al papillote con vinagreta cítrica

Miércoles

Comida

- Puré fresco de aguacate y calabacín con yogur griego y topping de pistachos
- Hamburguesa de lentejas con salsa de kale*

Cena

- Zumo de manzana y zanahoria con cúrcuma
- Wok de arroz con seitán, berenjena y salsa mirin

Jueves

Comida

- Espirales de lentejas rojas con salsa de tomate*
- Pollo teriyaki

Cena

- Judías verdes al vapor salteadas con anacardos y aceite de sésamo
- Tostadas de espelta con paté de setas, anchoas y huevo duro rallado

Viernes

Comida

- Sopa fría de melón cantaloup con agua de coco y menta fresca
- Trucha de río al horno con patatas

Cena

- Pizza de espelta con tomate cherry y pimienta*

¿Y para desayunar?

- Açaí bowl con plátano y frutos del bosque
- Bebida de arroz con cúrcuma

¡Consejos!

- Los alimentos que eliges inciden directamente sobre la salud de tu piel. En verano, cuando la exposición al sol es más regular, es recomendable incorporar en la dieta aquellos nutrientes que cuidan tu piel desde dentro y favorecen un bronceado saludable y duradero.
- Para que tu piel luzca sana y esté bien protegida debes fijarte en los alimentos ricos en carotenoides porque estos intervienen en la síntesis de la melanina, un pigmento que se estimula con la exposición solar. Los encontrarás en alimentos de colores intensos, amarillos y anaranjados como la zanahoria, el melón cantaloup, albaricoques, mangos, etc. pero también en verduras de hoja verde, tomates, salmón o yema de huevo, a su vez ricos en vitamina D.
- Es fundamental que tu organismo esté bien hidratado. Procura ingerir cantidades adecuadas de líquido y bebidas antioxidantes como el té verde, que además de neutralizar el estrés oxidativo evitan la sequedad de la piel y favorecen su regeneración.

¿Y a media mañana o para merendar?

- Albaricoques
- Galletas integrales de sésamo
- Té verde helado con limón

