



Número 64
Febrero 2016
veritas

MENÚ

CARDIOSALUDABLE

Lunes

Comida

- Lentejas con arroz y semillas de lino
- Muslitos de pollo asados con manzana

Cena

- Tostadas con aguacate, tomatitos y jamón ibérico
- Tortilla de corazones de alcachofa

Martes

Comida

- Arroz integral con judías verdes, maíz y tamari
- Sardinitas al horno con remolacha asada

Cena

- Caldo de pollo desgrasado y bajo en sal
- Lasaña vegetal con alcaparras

Miércoles

Comida

- Crema de guisantes y brócoli
- Conejo relleno de verduras y queso ligero

Cena

- Endibias al horno con jamón york, salsa de yogur y finas hierbas
- Puré de berenjenas árabe con pan de pita

Jueves

Comida

- Ensalada de escarola y achicoria con granada y piñones
- Coca de verduras con gambitas y boquerones

Cena

- Crema de puerro y avena con toping de crujiente de puerro
- Brandada de bacalao con zanahoria rallada

Viernes

Comida

- Wok de fideos soba con verduritas y shoyu
- Calamares a la plancha con ajo y perejil

Cena

- Consomé ligero con algas
- Timbal de pisto y huevo a la plancha

¿Y para desayunar?

- Muesli con arándanos
- Zumo naranja y pomelo
- Bebida de almendras

¡Consejo!

- Seguir una dieta como la mediterránea (rica en aceite de oliva virgen, pescado, frutos secos, verduras y legumbres) tiene un efecto similar a las estatinas (medicamentos que bajan en colesterol).
- La vitamina D, presente en el pescado azul (y su aceite) o la yema de huevo, te aleja del infarto.
- Evita los fritos y rebozados y opta por las cocciones sencillas (vapor, plancha, horno, wok) para no enviar grasas "malas" a tu corazón.

¿A media mañana o para merendar?

- Pan integral de nueces y chocolate (70% cacao)
- Té verde

