

# MENÚ

## EQUILIBRIO YIN-YANG

### Lunes

#### Comida

- Judías y col kale con miso\*
- Estofado de seitán con shiitake

#### Cena

- Ramen de maitake, espinacas y huevo

### Martes

#### Comida

- Ensalada tibiana de trigo sarraceno con bacalao, verduritas maceradas en umami y curry

#### Cena

- Triángulos de polenta\*
- Tiras de calamar salteadas con soya

### Miércoles

#### Comida

- Salteado de raíces y arroz integral con tamari y sésamo
- Lubina al horno con almendras

#### Cena

- Wok de centeno y lentejas con hortalizas y tofu ahumado

### Jueves

#### Comida

- Crema dulce de maíz y boniato con sésamo negro
- Pollo asado con canela, ciruelas pasas y kuzu

#### Cena

- Sopa de miso con noodles\*
- Albóndigas de seitán

### Viernes

#### Comida

- Crema de calabaza asada con ajo negro y aceite de sésamo
- Risotto con azukis\*

#### Cena

- Tortitas de maíz rellenas de verduras, dados de tempeh de garbanzos y cilantro

#### Para desayunar

- Porridge de copos de avena\*
- Compota de manzana
- Té mu

#### Consejos!

- Alimentos que no pueden faltar en tu cesta de la compra: cereales integrales, verduras, semillas, legumbres, algas, condimentos como el shoyu o el tamari y fermentados como el miso o el tempeh.
- ¿Sabías que la forma de cocinar un alimento también puede cambiar su naturaleza y convertirlo de frío a caliente y viceversa? Por ejemplo, si cocinamos la manzana (yin) y le añadimos canela, pasa a ser de naturaleza yang.
- Prueba a preparar verduras nishime, un método para cocinar vegetales sin apenas agua. Las verduras se cortan en trozos grandes y se cocinan lentamente con algas.

#### A media mañana o para merendar:

- Dulce de amazake de arroz con fruta de temporada
- Té kuckicha