

MENÚ

AÑO NUEVO SALUDABLE

Lunes

Comida

- Ensalada de brotes frescos con granada, aguacate y vinagreta de limón
- Rollitos de pavo rellenos de champiñones y chucrut

Cena

- Crema de puerro y nabo
- Tostada integral con tahín, berenjena asada y miel

Martes

Comida

- Ensalada tibia de patata hervida, lentejas coral y langostinos

Cena

- Verdura a la plancha con vinagreta de mostaza y vinagre de manzana
- Revuelto de huevos con shiitake y perejil

Miércoles

Comida

- Alcachofa al horno con salsa de almendras y miso blanco
- Pollo con granada*

Cena

- Batido de apio, manzana y espinacas
- Hamburguesa vegetal de tofu y algas con chips de kale

Jueves

Comida

- Wok de seitán con verduras y arroz basmati integral

Cena

- Sopa de ortigas con trocitos de huevo duro
- Pescadilla a la papillota con verduritas

Viernes

Comida

- Caldo suave de ave con fideos
- Mejillones al vapor con tomate

Cena

- Cuscús con calabaza y garbanzos FastGood*

¿Y para desayunar?

- Zumo de manzana con kuzu
- Copos de avena con uvas pasas y nueces
- Infusión de rooibos antioxidante

¡Consejos!

- Prepárate una infusión depurativa a base de hojas de alcachofa y una rama de menta o hierbabuena. Pon agua a hervir en un cazo y para el hervor, añade las hojas, tapa y deja reposar durante 10 minutos. Cuela y consume el líquido. Puedes complementarlo con infusiones de boldo, té verde y cardo mariano.
- La umeboshi y las algas chlorella y espirulina ayudan a eliminar residuos y toxinas; puedes acompañarlas con zumos naturales o caldos vegetales.
- Recupera el equilibrio de tu microbiota intestinal con probióticos como el yogur, el kéfir, el miso o el chucrut; y prebióticos como la avena, la cebada, el trigo, las legumbres y las alcachofas.
- ¡Quema las calorías de más! Salir a caminar 30 minutos, ir al gimnasio, nadar, etc. contribuye a evitar que ese exceso calórico acabe depositándose en forma de grasa en tu organismo.

¿Y a media mañana o para merendar?

- Kéfir de cabra
- Fruta del tiempo (cítrico)

