

MENÚ

COCINA DE INVIERNO

Lunes

Comida

- Salteado de col china (pakchoi) con salsa de soja y sésamo
- Albóndigas de tofu con seitán

Cena

- Caldo tradicional*
- Tortilla de shiitakes y cebolla roja con cúrcuma

Martes

Comida

- Potaje de garbanzos con hortalizas y crema de queso
- Marmitako de atún

Cena

- Sopa minestrone de verduras y judías*
- Falafel con salsa de yogur y menta

Miércoles

Comida

- Paella de quinoa con brócoli y pollo

Cena

- Sopa de miso con fideos de arroz
- Dorada al horno con finas hierbas y limón

Jueves

Comida

- Lentejas con cuscús de verduras*
- Burger de trigo sarraceno y oliva (sin gluten) con ensalada

Cena

- Berenjenas rellenas de mijo*

Viernes

Comida

- Ensalada mezclun con manzana, bayas de goji y mix de semillas con vinagreta de miso blanco

- Guiso de alubias con calamar

Cena

- Pizza de masa fresca con brócoli, cebolla, beicon y queso azul

¿Y para desayunar?

- Zumo de naranja y pomelo
- Pan de trigo sarraceno con aguacate y aceite de oliva
- Bebida de mijo con algarroba soluble

¡Consejos!

- Consume legumbres al menos dos veces por semana. No solo son ricas en proteínas y carbohidratos –que pueden sustituir a la carne o el pan– sino que te aportan minerales indispensables (como el calcio y el hierro) y energía para dar calor a tu organismo.
- Procura consumir crucíferas de dos a tres veces por semana (coles, col china, lombarda, coliflor, brócoli, colinabo, mostaza, etc.) porque contienen glucosinolatos, unos compuestos antioxidantes que regulan las hormonas y te previenen de las enfermedades.
- En invierno conviene que aumentes tu dosis de vitaminas C y D para reforzar tu sistema inmunitario. Para ello toma vegetales frescos y cítricos en tus comidas diarias y procura salir al aire libre al mediodía, para generar vitamina D.

¿Y a media mañana o para merendar?

- Barritas de sésamo con chocolate
- Batido de kéfir, fruta de temporada y aceite de coco

