

# MENÚ

## MENTE DESPIERTA Y EN FORMA

### Lunes

#### Comida

- Garbanzos salteados con berenjena, pimiento y comino
- Solomillo de cerdo a la plancha con berros

#### Cena

- Menestra de verduras con hierbas provenzales
- Mejillones al vapor con salsa de cebolleta y vino blanco

### Martes

#### Comida

- Tagliatelle de cúrcuma y seitán
- Rollitos de queso, con zanahoria rallada y pasas

#### Cena

- Salmón marinado con aguacate y arroz\*

### Miércoles

#### Comida

- Ensalada de azukis marinadas\*
- Nuggets de tofu con shiitakes y salsa de tomate

#### Cena

- Guisantes cocidos con huevo duro y jamón

### Jueves

#### Comida

- Zumo de manzana, zanahoria y jengibre
- Pollo al curry con arroz basmati

#### Cena

- Cogollos con guacamole y anchoas
- Samosas (empanadillas) tipo hindú

### Viernes

#### Comida

- Tabulé de quinoa\*
- Tortilla de cebolla y calabacín con ensalada

#### Cena

- Burger de atún (en bocadillo) con paté de algas, rodajas de piña, germinados y pipas

#### ¿Y para desayunar?

- Fruta del tiempo
- Muesli de avena con chocolate y dátiles
- Café con leche

#### ¡Consejos!

- Aunque nuestro cerebro ocupa solo el 2% del peso corporal, consume hasta el 20% de la energía que generamos a partir de los alimentos. Comer correctamente es clave para que el cerebro rinda al máximo y ganemos en concentración y memoria.
- Seguir una dieta como la mediterránea, abundante en verduras, cereales integrales, frutas, legumbres, frutos secos y pescado azul, es una garantía porque contiene los nutrientes que participan en las funciones cerebrales.
- Para mimar a tu cerebro, incluye estos alimentos en tu lista de la compra: sardinas, salmón, alubias rojas (azukis), aguacate, nueces, avena, quinoa, cacao, café, té verde, plátano, manzanas y lácteos.
- Puedes complementar tu dieta con suplementos como el ginkgo biloba, omega-3, cúrcuma, magnesio, lecitina de soja o un complejo vitamínico del grupo B (para usos y dosis, pregunta a tu terapeuta).

#### ¿Y a media mañana o para merendar?

- Kéfir de oveja con nueces y arándanos
- Té verde

