



Número 63
Febrero 2016
veritas

MENÚ

ANTI-ANEMIA

Lunes

Comida

- Ensalada de azukis con mandarina y germinado de alfalfa
- Empanadillas de pollo con verduras y cúrcuma

Cena

- Timbal de escalibada con anchoas
- Croquetas de mijo

Martes

Comida

- Ensalada de col con pasas y pipas
- Calabacines al horno rellenos de tofu

Cena

- Consomé de pescado con berberechos
- Emperador a la plancha con limón, ajo y perejil

Miércoles

Comida

- Quiche de cebolla y espinacas
- Bistec de ternera con biochips de remolacha

Cena

- Crema de lentejas rojas con zanahoria y alga dulce
- Tortilla de setas con tomillo

Jueves

Comida

- Estofado de berenjena y calabaza con perejil fresco
- Pastel de cabracho con salsa rosa

Cena

- Ensalada de berros con aguacate, moras y piñones
- Humus de remolacha con bastoncitos vegetales

Viernes

Comida

- Rissotto verde de espinacas con parmesano
- Brocheta de pavo con piña y chutney de mango

Cena

- Zumo de naranja, zanahoria y remolacha
- Pizza de atún con tomates desecados

¿Y para desayunar?

- Zumo de cítricos con una cucharadita de clorella
- Cereales de desayuno enriquecidos con hierro
- Bebida de avena con "café" de espelta.

¡Consejo!

- Un exceso de calcio (lácteos) así como los taninos del té o el vino dificultan la asimilación del hierro.
- Acompañando los alimentos ricos en hierro con alimentos abundantes en vitamina C y betacarotenos facilitarás su absorción.
- Si sigues una dieta vegetariana, incluye en tu dieta una gran variedad de legumbres, cereales integrales, verduras, frutos secos y semillas.

¿A media mañana o para merendar?

- Crema dulce de mijo con manzana
- Orejones y canela
- Infusión de regaliz

