

MENÚ

LIGERO Y EN FORMA

Lunes

Comida

- Panaché de verduras al vapor con vinagreta de cilantro
- Hamburguesa de quinoa, kale y lentejas

Cena

- Sopa de hinojo con cebollino
- Papillote de merluza con zanahoria y canela

Martes

Comida

- Caldo de verduras con jengibre
- Pechuga de pavo adobada con piña a la plancha

Cena

- Calabacines rellenos de arroz integral y atún

Miércoles

Comida

- Ensalada de garbanzos con aliño de yogur, pepino y menta
- Mejillones al vapor con limón

Cena

- Zumo verde de lechuga, zanahoria y manzana verde con espirulina
- Brochetas de pollo, coco y sésamo*

Jueves

Comida

- Carpaccio de champiñones con tomates cherry y aderezo de mostaza y limón
- Wok de seitán con verduras

Cena

- Ensalada de gambitas, manzana, aguacate y huevo duro con aderezo cítrico

Viernes

Comida

- Ensalada depurativa Laundry Service*
- Sepia a la plancha

Cena

- Creps de trigo sarraceno rellenos de tofu, tahina, germinados y alcaparras

¿Y para desayunar?

- Pudding de chía con yogur o kéfir, fruta fresca, amaranto hinchado, coco seco y nueces
- Té verde con limón

¡Consejos!

- Una de las claves para una cocina ligera y saludable es utilizar técnicas de cocinado que requieran pocas grasas y minimicen la pérdida de nutrientes. Te ayudará tener a mano utensilios como: vaporera, plancha, wok, bolsas para el horno o pulverizadores para los aliños y aderezos.
- Los caldos de verduras –calientes o tibios– son ligeros, sabrosos y muy adecuados para tomar entre horas o como primer plato. Si añades una tira de alga kombu, potenciarás el aporte en minerales.
- Incorporar algas como la espirulina y la chlorella en tu dieta te ayudará a controlar el apetito (tomadas antes de comer) y acelerar el metabolismo.

¿Y a media mañana o para merendar?

- Batido de bebida de soja, fresas y avena en copos o galletas integrales de sésamo con infusión de rooibos

