

MENÚ

PROTECCIÓN CELULAR

Lunes

Comida

- Trenzas de espirulina con aceite de sésamo y nueces
- Lomo de caña a las finas hierbas

Cena

- Crema de puerros*
- Croquetas de pollo* con ensalada de cogollos

Martes

Comida

- Lentejas con *kale* y nori* espolvoreadas con gomasio
- *Frankfurt* de seitán con chucrut

Cena

- *Risotto* de arroz integral con calabacín
- Lenguado y brócoli al vapor con picadillo de almendras

Miércoles

Comida

- Batido de col, espinacas, zanahoria, manzana y menta
- Minihamburguesas con ketchup y chips de tomate crujiente

Cena

- Crema de verduras con quínoa*
- Tortilla de cebolla y champiñones

Jueves

Comida

- Ensalada de brotes tiernos con apio, aguacate y chips de coco
- Salmón y patata al horno con limón y eneldo

Cena

- Caldo de verduras*
- *Galette* de queso de cabra y manzana**

Viernes

Comida

- *Green smoothie* de espinacas, acelga naranja, aloe y jengibre
- Hamburguesa de quínoa, *kale* y lentejas**

Cena

- Ensalada de brotes, remolacha, semillas y puerro germinado
- Lasaña vegetal con soja texturizada

¿Y para desayunar?

- Naranja y plátano con canela
- Tostadas de espelta con crema de **algarroba**
- Té verde

¡Consejo!

- Los **vegetales frescos** te aportan sustancias que favorecen el óptimo funcionamiento de las células del organismo. Cuando son **ecológicos** y **de temporada** su concentración es todavía mayor.
- ¡Atrévete a probar la **algarroba**! Es muy rica en fibra y taninos, que favorecen la salud intestinal, y además aporta proteínas ricas en triptófano y azúcares naturales, que reducen la necesidad de añadir endulzantes.
- Comer **una manzana al día**, con su piel, te aporta vitamina C, además de fibras y pectinas, que sacian y alivian el estreñimiento, ¡y solo tiene 70 kcal!

¿A media mañana o para merendar?

- **Manzana**, tartaleta integral de arándanos*, infusión choco té



* Productos que encontrarás preparados o listos para un cocinado fácil en los supermercados Veritas o en nuestra tienda *online*.

** Descárgate la receta en nuestra web: www.veritas.es/recetas-consejos