

MENÚ

VITALIDAD EN PRIMAVERA

Lunes

Comida

- Timbal de tomate con aguacate, queso rulo de cabra y germinados
- Salmón salvaje a la papillote con eneldo

Cena

- Sopa de ortigas*
- Wok de tofu con verduras*

Martes

Comida

- Daditos de polenta con salsa de albahaca y champiñones
- Pollo con limón y orégano

Cena

- Salteado de garbanzos y hortalizas con crema de queso**

Miércoles

Comida

- Batido de manzana, pepino, col kale y agua de coco
- Tempeh en tempura con chucrut

Cena

- Ensalada mesclum con espárragos trigueros, tiras de mango deshidratado y semillas
- Berenjenas a la parmesana**

Jueves

Comida

- Espaguetis de calabacín con pesto de aguacate y pistachos
- Calamares a la plancha con picadillo de ajo y perejil

Cena

- Guacamole con chlorella y nachos de queso
- Hamburguesa de tofu y chanfaina*

Viernes

Comida

- Bulgur oriental* con verduras frescas y brocheta de pavo

Cena

- Zumo de zanahoria, piña, cúrcuma y jengibre
- Crep (tortilla de espelta)* rellena de crema de espinacas y huevo

¿Y para desayunar?

- Zumo multifrutas
- Crackers con crema de almendras
- Bebida de avena y cacao

¡Consejo!

- Aprovecha las ensaladas para incluir frutas y germinados en tu dieta, te darán un plus y aumentarán tus defensas naturales.
- ¡Que no falten las grasas vegetales saludables! (Aceite de lino, de oliva, de cáñamo; frutos secos; semillas; aguacate...) Son esenciales para un buen funcionamiento celular.
- Si necesitas un extra de energía para combatir la astenia primaveral, puedes tomar suplementos como el polen, la jalea real o la maca.

¿A media mañana o para merendar?

- Kéfir natural de cabra con frutos secos
- Barritas de sésamo
- Infusión de frutos rojos

