

MENÚ

HUESOS FUERTES

Lunes

Comida

- Arbolitos de brócoli al horno con curry y sésamo molido
- Tofu con salsa de zanahoria*

Cena

- Hummus de garbanzos con bastoncitos de verduras y palitos de espelta

Martes

Comida

- Risotto de setas con parmesano
- Buñuelos de bacalao con salsa de yogur, perejil y limón

Cena

- Crema de alubias blancas con nabo y comino
- Tortilla de espinacas y champiñones con beicon crujiente

Miércoles

Comida

- Sopa minestrone de verduras y judías*
- Patatas asadas con boquerones en aceite y olivada

Cena

- Gratén de coliflor y dados de pollo con bechamel

Jueves

Comida

- Ensalada de algas con tamari y sésamo
- Ternera marinada con limón y jengibre

Cena

- Ensalada de tomate, queso feta, germinados y semillas de amapola
- Croquetas de mijo con tofu

Viernes

Comida

- Saltado de garbanzos y hortalizas con crema de queso
- Hamburguesa de tofu y algas con ensalada

Cena

- Batido de kale, manzana y zanahoria
- Bocadillo de pan de pita con sardinas de lata, huevo y rúcula

¿Y para desayunar?

- Tostadas de pan blanco con tahín, miel y canela
- Naranja entera
- Leche de vaca o leche de almendras

¡Consejos!

- La ingesta diaria recomendada de calcio varía en función de la edad, el sexo, el momento vital e incluso el país (entre 800 mg y 1.500 mg diarios). Para alcanzar los mínimos diarios es recomendable tomar cada día lácteos, vegetales ricos en calcio o batidos y alimentos enriquecidos con este mineral.
- Además del calcio, existen otros nutrientes y factores esenciales para cuidar los huesos y prevenir la osteoporosis, entre ellos el magnesio, la vitamina D y la vitamina K. Conviene también no abusar de la sal, los refrescos de cola y el café, y hacer actividad física de carga para fortalecer los huesos.
- Las hojas verdes, las semillas y los frutos secos son una gran fuente de calcio, pero los fitatos y oxalatos que contienen reducen su absorción. Puedes desactivar este ácido fítico con procesos simples como el remojo, la fermentación, la germinación o el tostado de las semillas.
- **¡Consejo extra!** ¿Qué te parece una buena tortilla de verduras para cenar? El calcio de las verduras se asimila mejor combinado con la vitamina D del huevo.

¿Y a media mañana o para merendar?

- Bocadillo de queso manchego curado con canónigos
- Puñado de higos secos
- Té kukicha

