

MENÚ

AUMENTA TUS DEFENSAS

Lunes

Comida

- Coliflor salteada con cúrcuma y comino
- Salmón marinado con eneldo y piña

Cena

- Caldo digestivo*
- Nuggets de tofu con shiitake

Martes

Comida

- Quinoa salteada con verduras y gambitas con salsa de soja

Cena

- Crema de remolacha, puerro e hinojo con base de caldo vegetal
- Croquetas de mijo con ensalada

Miércoles

Comida

- Guiso de garbanzos con verduras al azafrán
- Conejo guisado con setas de temporada

Cena

- Sopa de miso con alga wakame
- Tostada integral con tortilla de bacalao y perejil

Jueves

Comida

- Ensalada de col, queso fresco, manzana, nueces, uvas pasas y germinados
- Tempeh con salsa de almendras*

Cena

- Puré de zanahoria y patata con aceite de lino
- Tartar de atún con guacamole

Viernes

Comida

- Estofado de alubias blancas con verduras, pavo y pimentón

Cena

- Ensalada de berros con pera, queso fresco y anacardos
- Pizza de espelta con tomate cherry y pimiento*

¿Y para desayunar?

- Crema de arroz y chía con canelay plátano
- Té verde con limón

¡Consejos!

- Llevar una dieta equilibrada, lo más variada posible y basada en alimentos ecológicos es muy importante para el sistema inmunológico, puesto que garantiza las vitaminas, minerales y otros nutrientes necesarios para una función eficiente.
- Evita tanto como puedas los alimentos enemigos de tu inmunidad, como los azúcares y las harinas refinadas, los edulcorantes artificiales, las grasas trans y los aditivos de síntesis.
- Elige para tus menús los alimentos que te aportan salud y que destacan por su efecto antiinflamatorio: algas, shiitake, canela, nueces, jengibre, té verde, azafrán, cúrcuma, fermentados, semillas de lino y chía, germinados, tempeh, etc.
- Tomar un suplemento de equinácea, reishi, shiitake y maitake o un complemento vitamínico puede ayudarte a reforzar tus defensas.

¿Y a media mañana o para merendar?

- Bol antiinflamatorio
- Te rojo con jengibre

