

MENÚ

DIGESTIVO Y DEPURATIVO

Lunes

Comida

- Ensalada de algas a la japonesa con pepino y sésamo
- Solomillo de cerdo al horno con ciruelas

Cena

- Noodles pad thai con salsa de cacahuets*

Martes

Comida

- Wok de arroz largo con verduritas
- Croquetas de mijo y tofu con germinados

Cena

- Crema de hinojo y zanahoria
- Salmón a la plancha con eneldo y limón

Miércoles

Comida

- Crema de lentejas rojas Fast Good*
- Lenguado al horno con berenjena asada

Cena

- Carpaccio de pepino y tomate con olivada
- Involtini (rollitos) de higo en jamón ibérico

Jueves

Comida

- Macarrones de trigo persa con calabacín y tomate fresco
- Huevos duros rellenos de guacamole

Cena

- Salteado de judías verdes con tempeh, almendras y jengibre

Viernes

Comida

- Ensalada de zanahoria, queso feta y germinados con semillas
- Redondo de pollo con piña y anacardos

Cena

- Sopa fría de melón y apio con leche de coco
- Rollitos de primavera

¿Y para desayunar?

- Fruta del tiempo (uva, ciruela, melón...)
- Porridge de bebida de arroz con copos de avena y uvas pasas
- Té verde

¡Consejos!

- Algunas frutas, ricas en enzimas, te ayudarán a digerir mejor las proteínas de tu dieta. Combinar tus platos de carne con piña, papaya o ciruela hará que mejoren tus digestiones.
- Incluir avena y bebida de arroz en tu desayuno te dará energía para toda la mañana. Además, la bebida de arroz es bien tolerada y de fácil digestión ya que calma la mucosa gástrica.
- Acompaña tus platos y ensaladas con un puñado de germinados (de alfalfa, puerros, rábanos, fenogreco, cebolla, lentejas...). Tienen un espectacular valor nutritivo, son depurativos y más fáciles de digerir que las semillas o legumbres enteras.

¿Y a media mañana o para merendar?

- Zumo diurético*
- Kéfir con frutos secos

