

MENÚ

RESFRIADOS A RAYA

Lunes

Comida

- Sopa de montaña (preparados Veritas)
- Minihamburguesas a la plancha con chucrut y zanahoria

Cena

- Estofado de mix de trigo sarraceno y lentejas con verduras

Martes

Comida

- Ensalada ibérica con mandarina, nueces y arándanos secos
- Tofu con salsa de zanahoria*

Cena

- Crema de nabos y puerros con "nata" de arroz
- Filetes de caballa en aceite sobre crackers de espelta y sésamo con tomate rallado

Miércoles

Comida

- Espirales de pasta tricolor con aceite de semillas de calabaza y semillas tostadas
- Alcachofas al horno rellenas de jamón y salsa romesco

Cena

- Caldo para tonificar el riñón (con miso y wakame)*
- Filetes de dorada marinados con ajo, limón y jengibre

Jueves

Comida

- Crema de puerro, calabacín y brócoli*
- Pechugas de pollo fileteado a la plancha con tomillo

Cena

- Ensalada de raíces frescas ralladas con aliño de cítricos y tahín negro
- Tortilla de cebolla y shiitake

Viernes

Comida

- Cuscús de coliflor con almendras y pasas
- Costillas de cordero a la brasa con alioli

Cena

- Pan de molde de centeno con boniato, kale y aguacate*

Para desayunar

- Zumo de cítricos con asaí en polvo (vitamina C)
- Bolas de trigo sarraceno con miel
- Infusión de equinácea con jengibre

Consejos!

- Un invierno sin resfriados pasa por llenar tu cesta de la compra con alimentos que estimulen las defensas y fortalezcan tu organismo. Según lo que comamos el sistema inmune tendrá la capacidad para prevenir gripes y resfriados. Te ayudarán las crucíferas (coles, brócoli, kale), * las setas, el nabo –rico en fibra prebiótica– el ajo y la cebolla –antibióticos naturales– o los cítricos como el limón, el kiwi, la naranja y la mandarina.
- Evita aquellos alimentos que sobrecarguen el hígado, como el azúcar refinado, el alcohol, y los alimentos procesados con un exceso de sal y aditivos. Si le das trabajo a tu hígado, este no podrá filtrar las toxinas convenientemente y tendrá más dificultad para mantener el organismo en equilibrio.
- Incluye especias como el tomillo, el romero y el jengibre, que tonifican el sistema inmunitario, son antibacterianos y ayudan a la prevención de infecciones.
- Como preventivo para evitar resfriados y activar defensas puedes tomar un suplemento de equinácea, reishi, jalea real, vitamina C u oligoelementos como el zinc y el cobre.

A media mañana o para merendar:

- Solofruta de pera
- Kéfir con frutos secos

