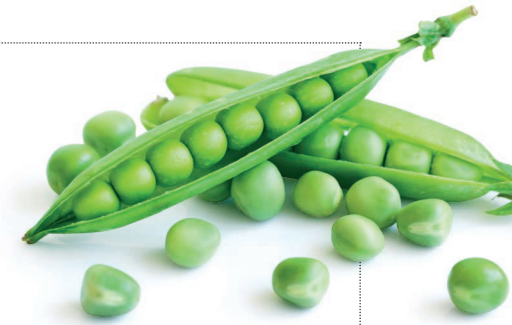


Menú semanal



ASEGURA TU NIVEL DE HIERRO



LUNES

DESAYUNO: Batido de espinacas con chía.

COMIDA: Ensalada de pepino, aguacate y germinados de alfalfa. Hamburguesa de guisantes y arroz.

CENA: Timbal de trigo sarraceno con semillas variadas y remolacha al horno.

MARTES

DESAYUNO: Porridge de avena con semillas de chía, higos secos y fruta fresca.

COMIDA: Hummus de alubias y remolacha con pipas de calabaza y perejil.

CENA: Brócoli al vapor, pancakes de tofu, calabacín y quinoa.

MIÉRCOLES

DESAYUNO: Pan de espelta con aguacate, semillas de cáñamo y kiwis.

COMIDA: Ensalada con lentejas y germinados, alga dulce y pipas de girasol.

CENA: Crema de remolacha con miso y pistachos. Tempeh de soja marinado.

JUEVES

DESAYUNO: Batido de kale con albaricoques y dátiles, con bayas de goji y semillas de cáñamo.

COMIDA: Ensalada de calabacín con piñones y tofu. Pickles de verduras, semillas y germinados.

CENA: Verduras de raíz asadas, quinoa y guisantes, con salsa de tamari y tahini.

VIERNES

DESAYUNO: Crep de trigo sarraceno con olivada, paté de setas y semillas.

COMIDA: Azukis con calabaza, semillas y perejil. Verduras a la plancha con salsa de pistachos y limón.

CENA: Sopa de miso con coliflor. Tortilla de boniato y espárragos.

SÁBADO

DESAYUNO: Salteado de tofu con tomate. Bebida de coco con achicoria.

COMIDA: Ensalada de naranja, espinacas, queso de almendras y pasas. Tempeh de garbanzos y mostaza.

CENA: Crema de shitakes con puerro. Albóndigas de soja con salsa de tomate.

DOMINGO

DESAYUNO: Pudding de chía con higos y albaricoques secos. Una granada.

COMIDA: Ensalada con germinados y tártar de algas dulce, nori y wakame. Guisantes con puerro y pistachos.

CENA: Revuelto de tofu, cúrcuma y coliflor.

BATIDO DE ESPINACAS: EL HIERRO EN SU VERSIÓN LÍQUIDA

- 1 naranja pelada pero sin retirar la parte blanca
- 1 manojo de espinacas frescas
- 2 - 4 cucharadas de semillas de chía remojadas en agua toda la noche

- Bebida de coco o de almendra sin azúcar
- 1 trozo de jengibre fresco pelado
- Polen y copos de coco

1 En una batidora de vaso pon en este orden los ingredientes: la chía remojada, la naranja a gajos, las espinacas y el trozo de jengibre.

2 Bate a máxima potencia medio minuto y

añade, según la textura deseada, un poco de bebida vegetal.

3 Bate un minuto más hasta tener un batido sin grumos.

4 Sirve en un bol y decora con los copos de coco y el polen. Es

importante añadir el topping para favorecer la masticación.

Pueden ser pistachos, semillas de cáñamo, etc. Si quieres enriquecerlo, añade una cucharada de proteína de guisante o cáñamo.



POR QUÉ TE AYUDA

ESTE BATIDO COMBINA INGREDIENTES QUE PERMITEN ABSORBER LOS MINERALES Y LAS VITAMINAS NECESARIAS PARA EVITAR LA ANEMIA.