



Menú semanal



MENÚ CONTRA LA DEPRESIÓN

LUNES

DESAYUNO: Pan de espelta con tomate, aguacate y hummus. Infusión de melisa, flor de naranjo y pasiflora.
COMIDA: Arroz integral, lentejas, aceite de lino, semillas de calabaza y frambuesas.
CENA: Crema de champiñones con cáñamo. Filetes de Heura a la plancha.

MARTES

DESAYUNO: Crep de trigo sarraceno con tahini, plátano, cacao puro y nueces.
COMIDA: Verduras a la plancha con aguacate. Hamburguesa de garbanzos.
CENA: Crema de calabacín y cebolla con avena, frutos secos y lino molido.

MIÉRCOLES

DESAYUNO: Revuelto de tofu y una infusión.
COMIDA: Patatas con guisantes, granada, una pizca de cúrcuma y una cucharadita de mayonesa de aguacate.
CENA: Brócoli con salsa elaborada con tahini y limón. Tempeh.

JUEVES

DESAYUNO: Pudding de chía con semillas de cáñamo y frutos secos.
COMIDA: Salteado de hinojo con lentejas, semillas de calabaza, dátiles y germinados.
CENA: Verduras de raíz asadas con crema de anacardos y levadura nutricional.

VIERNES

DESAYUNO: Un trozo de pan de centeno con hojas de rúcula, una cucharada de oliva da y semillas.
COMIDA: Endibias rellenas de verduras. De segundo, brochetas de tofu.
CENA: Azukis con calabaza, shiitakes y cáñamo.

SÁBADO

DESAYUNO: Porridge de avena con semillas de lino y frutos rojos.
COMIDA: Ensalada con judías blancas, kiwi, nueces, y germinados, con aceite de lino y tamari.
CENA: Wok de espárragos y calabacín, anacardos y trigo sarraceno, con leche de coco y curry.

DOMINGO

DESAYUNO: Tortilla con canela y manzana.
COMIDA: Quinoa con Heura, unas verduras salteadas y medio puñado de nueces.
CENA: Crema de puerros aderezada con unas semillas de calabaza. De segundo, falafels.

TORTILLA DE FRUTA: PARA EMPEZAR EL DÍA CON BUEN ÁNIMO

- 8 cucharadas de harina de garbanzo
- 8 cucharadas de agua mineral
- Sal marina sin refinar
- Una pizca de canela de Ceilán en polvo
- Fruta fresca: puedes elegir plátano,

arándanos, manzana, pera, fresas...
 • Aceite de oliva virgen extra
 1 Mezcla en un bol la harina, el agua y la pizca de sal, hasta integrarlo todo y que

no queden grumos. Resérvalo.
 2 Saltea la fruta (si es plátano o manzana, que estén troceados o laminados) en una sartén antiadherente con un poco de aceite de oliva virgen.

3 Añade la canela y saltea un minuto más.
 4 Vierte la fruta en el bol y remueve con una espátula.
 5 Limpia ligeramente la sartén donde has cocinado la fruta, y calienta un chorrito

de aceite. Vierte la masa y baja el fuego al mínimo.
 6 Cocina la tortilla por ambos lados hasta que esté hecha y sirve. También puedes dejarla y calentarla en un momento.



POR QUÉ AYUDA TU DIETA

MANTENER UNA DIETA Y UNA RUTINA ALIMENTARIA TE PERMITE RECUPERAR POCO A POCO LA FLORA BACTERIANA Y DE ESTA FORMA ASEGURAR LA PRODUCCIÓN DE SEROTONINA.