



Menú semanal



PARA UNOS HUESOS FUERTES

LUNES

DESAYUNO: Pan de Kamut de masa madre con tahini, germinados de alfalfa y semillas de cáñamo. Té kukicha.
COMIDA: Ensalada de lentejas dupuy con hinojo, apio, kimchi y semillas.
CENA: Crema de coliflor y nabo con tartar de algas.

MARTES

DESAYUNO: Crep de trigo sarraceno con aguacate, queso vegano de coco y pipas de calabaza. Sopa miso con wakame.
COMIDA: Ensalada de rúcula y shiitakes con chucrut y germinados.
CENA: Sopa de col con verduras y Heura.

MIÉRCOLES

DESAYUNO: Pudín de chía con compota de manzana, almendras, cáñamo y yogur de coco. Bebida de almendra con algarroba.
COMIDA: Crema de remolacha con naranja. Tempeh de garbanzos con mostaza.
CENA: Cuscús de brócoli con quinoa y salsa de tahini..

JUEVES

DESAYUNO: Pan de Kamut con paté de setas y nueces. Caldo de verduras variadas con algas.
COMIDA: Cogollos de Tudela con pimientos. Tofu salteado con sésamo y tamari.
CENA: Crema de calabaza y lentejas rojas con perejil.

VIERNES

DESAYUNO: Kéfir de coco con arándanos, chía, polen y nibs de cacao. Té kukicha.
COMIDA: Ensalada de canónigos y berros con germinados. Pastel de mijo con pesto de macadamias.
CENA: Salteado de col kale con judías blancas y salsa de tahini.

SÁBADO

DESAYUNO: Hummus de garbanzos y aguacate con palitos de verduras.
COMIDA: Ensalada de col lombarda, zanahoria y manzana acompañada de azukis y arándanos.
CENA: Crep de trigo sarraceno relleno de boloñesa de soja con orégano y queso.

DOMINGO

DESAYUNO: Porridge de avena con plátano, crema de almendras, nibs de cacao.
COMIDA: Ensalada de frijoles con hojas verdes, perejil y albahaca on frutos secos, pickles y vinagreta.
CENA: Sopa de miso templada con tofu y setas variadas.

CÓMO CONSEGUIR EL CALCIO QUE NECESITAS EN UN DÍA

Para conseguir los 1.000-1.200 mg que se necesitan al día se pueden combinar los siguientes alimentos:

- 30 g de almendras y tres higos secos aportan aproximadamente 175 mg de calcio.

- Dos cucharadas de semillas de sésamo (unos 25 gramos) contienen el 30% del calcio que se requiere al día. Se puede tomar en forma de crema (tahini) para aprovecharlo mejor.

- Una ensalada de berros y rúcula abundante es buena fuente calcio, ya que proporciona casi 250 mg.
- Un plato de garbanzos o azukis con kale puede ofrecer alrededor de 250 mg de calcio.

- Una cucharada de algas remojadas (wakame, iziki...) completa las necesidades diarias.

