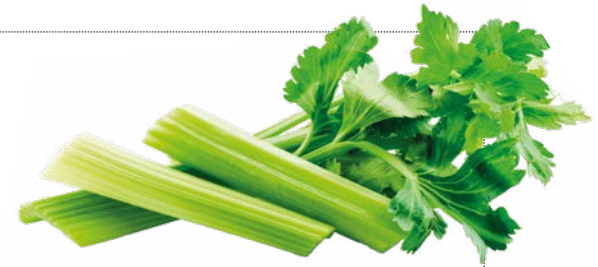


Menú semanal

MENÚ CONTRA LA CÁNDIDA



LUNES

DESAYUNO:

Pan de almendras y lino con olivada, rúcula y germinados. Té verde con limón.

COMIDA:

Crema de aguacate y pepino con semillas de cáñamo. Brochetas de tofu.

CENA:

Judía tierna salteada con ajo y quinoa servida con pipas variadas.

MARTES

DESAYUNO:

Smoothie de chía con frutos rojos y bebida de coco servido con nibs de cacao y polen.

COMIDA: Espaguetis de calabacín con pesto, tomates cherris y alubias blancas.

CENA: Crema de hinojo, apio y nabo con tempeh y mostaza.

MIÉRCOLES

DESAYUNO:

Hummus de calabacín y aguacate con pan de almendras y lino. Caldo depurativo.

COMIDA: Ensalada fría de arroz basmati y lentejas servida con frutos secos.

CENA: Fideos konjac con guisantes y salsa de menta.

JUEVES

DESAYUNO:

Porridge de coliflor con bebida de coco, semillas, canela y nueces. Té verde con jengibre.

COMIDA: Ensaladilla rusa de nabo con guisantes, judías y zanahorias.

CENA: Crema de calabacín y puerro con harina de almendra y pipas de girasol.

VIERNES

DESAYUNO:

Ensalada de aguacate con arándanos y papaya servida con cáñamo y germinados. Cúrcuma latte.

COMIDA: Endibias rellenas de verduras con vinagreta. Heura a la plancha.

CENA: Curry de legumbres con bebida de coco y macadamias.

SÁBADO

DESAYUNO:

Revuelto de tofu con espárragos y aguacate. Caldo depurativo de apio y cebolla.

COMIDA: Tabulé de quinoa servido con semillas de cáñamo y vinagreta.

CENA: «Arroz» de coliflor con verduras picadas acompañado de Heura.

DOMINGO

DESAYUNO:

Pudín de chía con piña, yogur de coco, chips de coco, canela y nibs de cacao. Té verde.

COMIDA: Guacamole con crackers de semillas variadas.

Tempeh con nueces. **CENA:** Caldo depurativo con apio e hinojo servido con dados de tofu.

3 ALIMENTOS EFICACES Y UN REMEDIO CASERO

Ajo crudo. Es uno de los alimentos con propiedades antibióticas más potentes. Tanto en el tratamiento como para prevenir, procura comer dos ajos crudos machacados todos los días.

Aceite de coco. Es rico en ácido láurico y ácido caprílico, que son antifúngicos. Se toma una cucharada sopera al día de aceite de coco virgen extra y ecológico o se aplicaren la piel si hay infección.

Semillas de pomelo. Contienen difenol-hidroxicumol, que posee propiedades antifúngicas. La forma más habitual de tomarlo es diluyendo de 10 a 20 gotas del extracto líquido en un vaso de

agua. Se pueden tomar tres al día junto con los alimentos.

Además...

En la candidiasis vaginal, el yogur se puede aplicar directamente en la vulva por vía in-

terna, para prevenir la candidiasis intestinal o su reaparición.

Se recomienda el yogur o kéfir de leche vegetal o de cabra porque no contienen proteínas que pueden inflamar el intestino.

