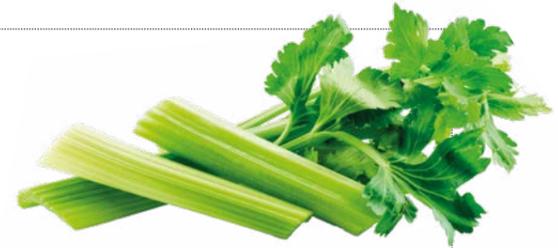


# Menú semanal

## 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.

