



# Menú semanal



## MENÚ LIGERO Y NUTRITIVO

### LUNES

DESAYUNO:  
Pudding de chía con papaya, canela y nibs de cacao.  
Leche de coco con cúrcuma.  
COMIDA:  
Ensalada de patata con salsa de aguacate, tofu a la plancha con tamari.  
CENA: Calabacines rellenos de quinoa con levadura nutricional.

### MARTES

DESAYUNO:  
Endibias a la plancha con aguacate y germinados.  
Hummus de azukis.  
Té verde y jengibre.  
COMIDA: Ensalada de queso, rabanitos y remolacha con vinagreta y frutos secos.  
CENA: Sopa juliana con revuelto de huevo y setas.

### MIÉRCOLES

DESAYUNO:  
Kéfir con fruta fresca, frutos secos y semillas variadas con polen. Infusión de rooibos.  
COMIDA: Salteado de garbanzos con col morada, zanahoria y manzana con semillas.  
CENA: Wok de espárragos con soja texturizada, levadura y leche de coco.

### JUEVES

DESAYUNO: Paté de shiitakes y semillas de girasol con palitos de verduras. Fruta. Té verde con jengibre.  
COMIDA: Ensalada de canónigos con arroz integral enfriado, lentejas y kimchi.  
CENA: Crema de coliflor y nabo. Huevos pochados. Yogur.

### VIERNES

DESAYUNO: Batido de kale con piña y semillas de cáñamo y chía, servido con chips de coco y nibs de cacao.  
COMIDA: Ensalada de cogollos, judías, verduras encurtidas y frutos secos.  
CENA: Berenjenas rellenas de tofu, servidas con queso parmesano.

### SÁBADO

DESAYUNO:  
Revuelto de espinacas con tomates cherris, servido con semillas de girasol. Té matcha.  
COMIDA: Sopa thai de lentejas coral con cilantro. Yogur de cabra.  
CENA: Crepe de trigo sarraceno con verduras salteadas y frutos secos.

### DOMINGO

DESAYUNO:  
Pan integral de trigo de espelta o de Jorasán con olivada y germinados. Caldo. Fruta fresca.  
COMIDA: Falafels con lechuga y salsa de tahini y limón. Manzanilla.  
CENA: Sopa de miso con sémola de tapioca, shiitakes y dados de tofu.

### DENSIDAD NUTRITIVA

#### COCINAR

Preparar y cocinar nuestros alimentos en casa es indispensable para poder llevar una alimentación ligera y saludable. De este modo controlamos la calidad de los ingredientes y nos aseguramos de que no

favorecen procesos inflamatorios ni nos llenan la barriga sin los nutrientes necesarios.

#### VERDURAS

Son bajas en calorías, ricas en fibra y en micronutrientes. Conviene elegir las

ecológicas (sin pesticidas, con más nutrientes) y de colores variados (más antioxidantes).

#### TRES COMIDAS

Gracias a una alimentación alta en nutrientes podremos hacer fácilmente tres

comidas al día sin necesidad de picar entre horas. Así se puede poner en marcha el complejo motor migratorio del estómago, el movimiento peristáltico que permite al intestino restos de comida, patógenos, etc.

#### AYUNO INTERMITENTE

Una pauta de alimentación ligera se completa con un ayuno nocturno prolongado, de 12 a 16 horas. Sentirse satisfecho por una dieta nutritiva ayuda enormemente a sentirse mejor durante el ayuno..

