



Menú semanal



MENÚ PARA REGULAR LA GLUCOSA

LUNES

DESAYUNO: Salteado de tofu con espinacas, tomates cherry y una rebanada de pan integral. Frutos rojos y té verde.
 COMIDA: «Arroz» de brócoli con quinoa y espárragos, con rúcula y tahini.
 CENA: Boniato relleno de setas y pistachos. Caldo de verduras.

MARTES

DESAYUNO: Pudín de chía con yogur de coco, un puñado de semillas variadas, polen y canela. Bebida de cúrcuma.
 COMIDA: Ensalada de trigo sarraceno, con vinagreta, kimchi y tofu ahumado.
 CENA: Crema de remolacha y naranja. Tempeh de garbanzos con tamari.

MIÉRCOLES

DESAYUNO: Pan de kamut con hummus de calabacín y aguacate con germinados. Té matcha.
 COMIDA: Arroz tres delicias con guisantes, zanahoria y soja texturizada.
 CENA: Curry de nabos y coliflor con judías azukis, servido con anacardos.

JUEVES

DESAYUNO: Macedonia de uvas, higos, moras y ciruelas con yogur de almendras, canela y nibs de cacao.
 COMIDA: Wraps de lechuga con falafels aderezados con salsa de tahini y limón.
 CENA: Sopa de miso con dados de tofu, shiitakes, puerro y semola de tapioca.

VIERNES

DESAYUNO: Crepes de trigo sarraceno con mantequilla de almendras, compota de manzana y canela.
 COMIDA: Ensalada de frijoles y aguacate con piñones aliñada con una salsa de naranja.
 CENA: Crema de nabo e hinojo con germinados. Heura a la plancha.

SÁBADO

DESAYUNO: Tostada de espelta integral con aguacate, cherris y germinados. Té matcha.
 COMIDA: Hamburguesas vegetales de arroz negro con lentejas de Puy y ensalada.
 CENA: Crema de lombarda con manzana y semillas de cáñamo tostadas.

DOMINGO

DESAYUNO: Bizcocho de zanahoria casero y bebida de coco con un poco de cacao puro y canela.
 Bebida de cúrcuma.
 COMIDA: Ensalada de endibias, rabanitos y apio. Tortilla de patata enfriada y cebolla.
 CENA: Caldo vegetal ligero con aceite de oliva virgen extra. Té verde sin endulzar.

3 AYUDAS



CROMO. Tomar un suplemento de picolinato de cromo contribuye a que los niveles de azúcar en sangre se reduzcan. Este mineral se encuentra naturalmente en la levadura nutricional, las espinacas, el

brócoli, algunos frutos secos y los cereales integrales, entre otros alimentos. En forma de suplemento se suele recomendar una dosis de 500 mg de picolinato de cromo, dos veces al día, durante unos cuatro meses.

ÁCIDO ALFA LIPOICO. Es un antioxidante natural que puede mejorar la absorción de glucosa en las células, ayuda a reducir la proporción de grasa corporal en el marco de una dieta saludable y aumenta la eficacia antioxidante de las

vitaminas C y E. Se puede tomar un suplemento de 100 mg al día, una hora después de la comida principal.
ENDULZANTES. Conviene sustituir el azúcar por endulzantes acalóricos como

el eritritol y la estevia. Otra buena opción es utilizar canela de Ceylán, cuyos principios activos favorecen la reducción de los niveles de glucosa en la sangre. Basta con tomar una dosis de 1 gramo de canela para obtener un efecto positivo.