



Menú semanal



RICO EN ÁCIDOS GRASOS SANOS

LUNES

DESAYUNO: Crepe de trigo sarraceno con olivada y queso ecológico de cabra. Bebida de cúrcuma. COMIDA: Estofado de alcachofas, con tempeh y piñones. Manzana. CENA: Calabacines rellenos de quinoa con levadura nutricional.

MARTES

DESAYUNO: Tortita de almendra, tortilla francesa y aguacate. Frutos rojos y té verde. COMIDA: Ensalada verde con revuelto de tofu, shiitakes y semillas. CENA: Arroz de coliflor con azukis y ghee. Yogur de coco.

MIÉRCOLES

DESAYUNO: Kéfir de oveja con chips de coco, fruta de temporada y nibs de cacao. Leche de almendra. COMIDA: Ensalada de arroz enfriado con mayonesa de aguacate y ajo negro. CENA: Verduras asadas con pesto de cáñamo y huevos pochados.

JUEVES

DESAYUNO: Batido de espinacas con mango, chía y cáñamo servido con topping de frutos secos. COMIDA: Hummus de garbanzo con cráckers de semillas. Yogur de cabra. CENA: Huevos revueltos con espárragos y setas. Caldo de verduras.

VIERNES

DESAYUNO: Pan integral de centeno con ghee y chocolate negro. Bebida de cúrcuma. COMIDA: Ensalada de lentejas con variedad de semillas y plantas aromáticas. CENA: Wok de col con soja texturizada, levadura nutricional y leche de coco.

SÁBADO

DESAYUNO: Pudín de chía con yogur vegetal, uva negra y polen fresco ecológico. Infusión. COMIDA: Curry de alubias rojas con leche de coco y cilantro. Manzana. CENA: Brócoli al vapor con pesto de nueces. Tortilla de berenjena.

DOMINGO

DESAYUNO: Muffins de calabacín con harinas arroz y trigo sarraceno. Fruta y té matcha. COMIDA: Ensaladilla rusa con nabo y mayonesa casera. CENA: Crema de champiñones con germinados y frutos secos variados.

PLANTAS Y HONGOS

INFLAMACIÓN: Una de las razones para aumentar las grasas es regular a largo plazo los niveles de glucosa en sangre para evitar los picos de glucosa e insulina y, en consecuencia, la inflamación

crónica de bajo grado. **VINAGRE:** Tomar una cucharada de vinagre de manzana al día en ayunas y 90 minutos antes de cada ingesta hace que la subida de la glucosa sea menos pronunciada.

FIBRA Y GRASA: Tomar los alimentos ricos en hidratos de carbono, como el arroz o la pasta, junto con grasa y la fibra de las verduras también modera el aumento de la glucosa. **EJERCICIO:** Dar un

paseo después de comer y realizar ejercicios de fuerza durante 30 minutos al día es fundamental, porque el tejido muscular consume glucosa. **CANELA DE CEILÁN:** Combinar los alimen-

tos ricos en hidratos con canela de Ceilán disminuye la absorción de glucosa en el intestino. Puedes tomar canela con tus raciones de fruta y utilizarla como sustituto del azúcar.

