



Menú semanal



PARA REGULAR LAS HORMONAS

LUNES

DESAYUNO: Pan de trigo sarraceno con aguacate y revuelto de espinacas. Frambuesas y matcha latte.

COMIDA: Sopa de cebolla morada con tomillo y alubias rojas.

CENA: Crema de remolacha con cáñamo y semillas de calabaza.

MARTES

DESAYUNO: Tortita de avena y plátano con chocolate negro y frutos secos. Cúrcuma latte.

COMIDA: Ensalada con vinagreta de frutos rojos. Judías azuki con ajos tiernos salteados.

CENA: Verduras de raíz al horno con salsa tahini y huevos pochados.

MIÉRCOLES

DESAYUNO: Yogur de soja con uva negra, polen, chips de coco y nibs de cacao. Infusión de jengibre.

COMIDA: Arroz basmati con lentejas, pickles de verduras y un poco de levadura nutricional.

CENA: Coliflor asada con salsa de mostaza. Dados de tofu a la plancha.

JUEVES

DESAYUNO: Pan de espelta con paté de aceitunas u olivada y queso de cabra. Caldo de verduras.

COMIDA: Endivias a la plancha con ghee o mantequilla clarificada y jengibre. Tempeh de garbanzos.

CENA: Crepes de trigo sarraceno con salteado de shiitakes y frutos secos.

VIERNES

DESAYUNO: Pudín de chía con yogur de coco, arándanos, semillas de calabaza y polen. Leche de almendra.

COMIDA: Ensalada de remolacha y zanahorias con pasas y alubias moradas.

CENA: Verduras al vapor con especias dukkah. Tortilla de espárragos y cebolla.

SÁBADO

DESAYUNO: Pan de espelta con tomate, revuelto de tofu y aceite de oliva virgen extra. Infusión de jengibre.

COMIDA: Escarola con granada y ajo picado. Pastel salado con huevo y verduras.

CENA: Falafels de garbanzos con salsa de yogur. Infusión de sauzgatillo.

DOMINGO

DESAYUNO: Kéfir con trocitos de manzana, frutos secos, semillas de calabaza y polen. Té verde.

COMIDA: Estofado de lentejas estilo *dhal* con quinoa, un chorrito de zumo de limón y un poco de cilantro.

CENA: Crema de col lombarda y puerros. Huevos a la plancha.

3 AYUDAS NATURALES



GRASAS OMEGA-3

Un estudio publicado en el *American Journal of Clinical Nutrition* concluye que las grasas que comemos son muy importantes para mantener el equilibrio hormonal.

Los ácidos grasos de la familia omega-3 aumentan los niveles de progesterona. El estudio también confirma que las grasas trans (parcialmente hidrogenadas) están asociadas a endometriosis e infertilidad.

VITAMINA C

Actúa como antioxidante frente a la formación de radicales libres que disminuyen la producción de óxido nítrico y, como consecuencia, la formación de progesterona y GABA. Podemos llegar a niveles

óptimos si consumimos coles, pimiento rojo crudo, cítricos, kiwis y perejil fresco.

ANTIOXIDANTES

El exceso de radicales libres influye negativamente sobre el cuerpo lúteo y

en la formación de progesterona. Los alimentos ricos en antioxidantes, como las verduras de color morado, los frutos rojos, las cebollas, las coles o las granadas, deberían estar presentes en los menús a diario.