



Menú semanal



PARA UNA REGLA SIN DOLOR

LUNES

DESAYUNO: Pan de trigo sarraceno con salsa tahini (crema de sésamo) y manzana. Bebida de cúrcuma.
 COMIDA: Quinoa con brócoli y semillas variadas. Ensalada de rúcula y chucrut.
 CENA: Crema de calabacín e hinojo. Huevos pochados con champiñones.

MARTES

DESAYUNO: Macedonia de frutos rojos con yogur de coco y nibs de cacao. Té verde.
 COMIDA: Endibias a la plancha con frutos secos. Tortilla de boniato y puerro.
 CENA: Sopa dhal de lentejas con cilantro y semillas variadas.

MIÉRCOLES

DESAYUNO: Huevos revueltos con setas y aguacate. Caldo vegetal. Infusión de jengibre.
 COMIDA: Ensalada de alubias con levadura nutricional y pickles de remolacha.
 CENA: Coles de bruselas asadas con salsa de yogur de cabra y mostaza.

JUEVES

DESAYUNO: Pudín de chía con uva y granada, yogur de soja, chips de coco y polen. Bebida de almendra.
 COMIDA: Ensalada de canónigos con germinados. Arroz integral con guisantes.
 CENA: Salteado de col morada con zanahoria y dados de tempeh de garbanzo.

VIERNES

DESAYUNO: Pan de trigo de Jorasán con aguacate y huevo duro. Yogur de soja. Bebida de cúrcuma.
 COMIDA: Ensalada de cogollos y frutos secos. Azukis con calabaza y semillas.
 CENA: Crema de coliflor con levadura nutricional. Brochetas de tofu y setas.

SÁBADO

DESAYUNO: Panqueques de avena con compota de manzana y nueces. Bebida de coco con cacao puro.
 COMIDA: Hummus de frijoles con remolacha y crackers de almendras y semillas.
 CENA: Judía tierna al vapor con salsa de tomate, cáñamo y huevo pochado.

DOMINGO

DESAYUNO: Tortilla dulce de plátano con canela de Ceilán, servida con almendras. Té matcha.
 COMIDA: Boniato relleno de setas variadas servido con mezcla de frutos secos y semillas.
 CENA: Crema de puerros y nabo. Falafels con salsa de tahini y zumo de limón.

ASÍ VARÍA TU CICLO



CUATRO FASES

El ciclo menstrual consta de cuatro fases: los días de regla, la fase folicular (que ya empezó durante los días de regla), la fase ovulatoria y la fase lútea. En cada una de las fases hemos de tener en cuenta

aspectos diferentes en relación con la dieta.

CON MÁS ENERGÍA

En la fase folicular del ciclo menstrual, a partir del quinto día de regla, los estrógenos suben y nos encontramos con más

fuerza muscular y con una mayor capacidad de concentración y de regular el hambre y los antojos. A la mitad del ciclo, cuando se produce el pico de estrógenos y la ovulación, estamos radiantes y nos sentimos con la libido alta.

APOYO A LA PROGESTERONA

A partir de que se produce la ovulación, en la fase lútea, los niveles de progesterona deben aumentar. Podemos apoyarnos en alimentos ricos en grasas saludables,

remolacha, espinacas y minerales como el zinc y el magnesio. Todos estos alimentos y nutrientes previenen los cambios de humor, la irritabilidad y el bajo estado de ánimo que llegan en la fase lútea y los primeros días de regla.