



Menú semanal



PARA GANAR SALUD INTESTINAL

LUNES

DESAYUNO: Batido de piña, espinacas, semillas de chía y bebida de coco con toppings saludables a tu gusto.
 COMIDA: Ensalada de lentejas con pepino y tomates aliñada con vinagreta y pickles.
 CENA: Crema de puerros con avena, acompañada de unos huevos pochados.

MARTES

DESAYUNO: Pudín de chía con frutos rojos, yogur de coco, nibs de cacao y polen. Té verde matcha.
 COMIDA: Ensalada de quinoa con rúcula, semillas variadas, frutos secos, aceitunas y col fermentada o chucrut.
 CENA: Berenjenas asadas con hierbas aromáticas y queso de cabra.

MIÉRCOLES

DESAYUNO: Crep de trigo sarraceno con crema de tahini, compota de manzana, almendras laminadas y un poquito de cacao.
 COMIDA: Ensalada de garbanzos con levadura nutricional, kimchi y germinados.
 CENA: Pimiento rojo asado relleno de arroz integral con huevo revuelto.

JUEVES

DESAYUNO: Avena remojada con kéfir de oveja, semillas de lino o de chía y arándanos. Para beber, una infusión de menta.
 COMIDA: Guacamole con palitos de verduras variadas. Brochetas de tempeh.
 CENA: Fritatta de brócoli con unos daditos de queso vegetal.

VIERNES

DESAYUNO: Pan de kamut con hummus de judías azukis y germinados. Para beber, infusión de hierbas digestivas.
 COMIDA: Ensalada de escarola y apio con aceitunas negras. Hamburguesa vegetal de lentejas.
 CENA: Espárragos y setas shiitake a la plancha. Tortilla de patata enfriada previamente.

SÁBADO

DESAYUNO: Muffins de calabacín con cerezas. Batido con leche de almendra con cacao puro.
 COMIDA: Ensalada de brotes tiernos con pickles de verduras y alubias blancas.
 CENA: Timbal de trigo sarraceno con cáñamo y semillas de calabaza y girasol.

DOMINGO

DESAYUNO: Tortita de avena y almendra con aguacate. Kiwis. Para beber, una infusión de diente de león.
 COMIDA: Endivias rellenas con verduritas y aliñadas con una vinagreta. Revuelto de huevos.
 CENA: Crema de guisantes con leche de coco y frutos secos variados.

REMEDIOS QUE TE AYUDAN

AGUA CALIENTE CON LIMÓN

En ayunas, sobre todo si se toma combinada con extractos de plantas depurativas hepáticas y un poco de aceite de oliva virgen extra, el agua caliente con limón estimula la formación de

bilis y mejora el tránsito intestinal.

AGUA CALIENTE DURANTE EL DÍA

Tomarla no solo por la mañana en ayunas, sino también a lo largo del día mejora muchísimo el estreñimiento.

AGUA DE LINO Y REGALIZ

El regaliz es digestivo y los mucílagos del lino cuidan la mucosa y ayuda a regular el tránsito intestinal.

AGAR AGAR

Con esta fibra fermentable puedes hacer

gelatinas que mejoran el estreñimiento y alimentan la microbiota saludable. Hazlas con frutas trituradas o con caldos.

HAZ DE VIENTRE EN CUCLILLAS

Al sentarnos en esta posición, el recto queda

alineado y facilita una evacuación completa de las heces. Puedes sentarte así en el mismo retrete, apoyando los pies en un taburete. Nunca tengas prisa a la hora de ir al baño; tómate tu tiempo para que el intestino se pueda poner en marcha.

