



# Menú semanal



## PARA UNAS CÁNDIDAS A RAYA

### LUNES

**DESAYUNO:** Pudding de chía y lino con leche de coco (sin azúcar), frambuesas, arándanos y nueces.  
**COMIDA:** Ensalada con judías verdes con aguacate, garbanzos y nueces aliñada con una salsa de tahini.  
**CENA:** Arroz integral con salteado de edamames, cebolla, ajo y guisantes

### MARTES

**DESAYUNO:** Yogur de coco acompañado de nibs de cacao, arándanos y frutos secos variados.  
**COMIDA:** Ensalada de alguna pasta de legumbres con canónigos, tomates secos y aguacate.  
**CENA:** Crema de coliflor con «croutons» de tempeh de garbanzo.

### MIÉRCOLES

**DESAYUNO:** Tostada de pan de trigo sarraceno con hummus de garbanzos y germinados.  
**COMIDA:** Ensalada de patata fría (enfriada al menos 24 horas), huevo duro o tofu, calabacín y aceitunas.  
**CENA:** Berenjena, setas y calabacín, con tofu o tempeh, todo al horno.

### JUEVES

**DESAYUNO:** Crepes de trigo sarraceno con aguacate y guarnición con hojas de espinaca.  
**COMIDA:** Pasta de legumbre con salsa pesto casera, y ensalada de rúcula con almendras y kimchi.  
**CENA:** Brócoli hervido 3 min. con tahini, AOVE y limón. Tortilla de 2 huevos.

### VIERNES

**DESAYUNO:** Pudding de chía y lino, leche de coco (sin azúcar), cacao puro en polvo, arándanos y semillas cáñamo.  
**COMIDA:** Gazpacho sin pan, boniato con tempeh de garbanzo, espinacas y avellanas.  
**CENA:** Endivias con guacamole y guisantes salteados con cebolla y setas.

### SÁBADO

**DESAYUNO:** Yogur de coco sin azúcar, con arándanos, un poco de canela y fresas procedentes de cultivo ecológico.  
**COMIDA:** Coliflor al horno con tortilla de patata del día anterior (enfriada en la nevera).  
**CENA:** Hummus de garbanzo con crudités variadas y una crema de calabacín.

### DOMINGO

**DESAYUNO:** Tostadas de sarraceno con mantequilla de cacahuete cien por cien, cacao puro y canela.  
**COMIDA:** Ensalada de lentejas, pimienta, pepinillos, tomate, rúcula, aceitunas y aguacate.  
**CENA:** Pizza de trigo sarraceno, base de pesto, tomate seco y tempeh de garbanzos.

### ALIMENTOS ANTICÁNDIDA



#### CUATRO FASES

**FRUTOS SECOS:** Una ración diaria de unos 30-50 g de nueces, avellanas, almendras u otros frutos secos añade una dosis significativa de fibra que favorece el buen estado de la microbiota.

#### FRUTA EN GENERAL:

Los azúcares añadidos en los alimentos ultraprocesados (dulces, bollería, salsas industriales, frituras, helados, refrescos, etc.) están muy contraindicados; en

cambio, la fruta fresca y entera es recomendable.

#### PIÑA Y PAPAYA:

Son especialmente interesantes por sus enzimas proteolíticas (que ayudan a descomponer las proteínas en aminoácidos).

Tomarlas en ayunas ayuda a romper los biofilms de cándidas.

**ACEITE DE COCO:** Su ácido caprílico ejerce una acción anticándida. Otras grasas sanas (tipo aguacate o aceite de oliva)

reducen la inflamación y ayudan a reparar la mucosa intestinal.

**KOMBUCHA:** es un alimento fermentado muy rico en probióticos, que favorecen el equilibrio de la microbiota.