



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.