



Menú semanal QUE TE LLENA DE PAZ



LUNES

DESAYUNO: Plátano con tahini y nibs de cacao. Frutos secos variados. Bebida de cúrcuma.
COMIDA: Ensalada de arroz y guisantes con una cucharadita de mayonesa de aguacate y chucrut.
CENA: Hamburguesas de trigo sarraceno con verduras salteadas y semillas.

MARTES

DESAYUNO: Pudín de chía con yogur de soja, frutos rojos, polen fresco y almendras crudas.
COMIDA: Quinoa con espinacas, tomatitos, aceitunas negras y pipas de calabaza.
CENA: Espaguetis de calabacín con tofu, pesto de levadura nutricional y macadamias.

MIÉRCOLES

DESAYUNO: Pan de trigo de Jorasán con aguacate y queso vegano servido con germinados. Té matcha.
COMIDA: Hummus de alubias y remolacha servido con cogollos, semillas y kimchi.
CENA: Arroz de brócoli salteado con setas y ajo. Huevos pochados.

JUEVES

DESAYUNO: Porridge de avena con vainilla, manzana asada, chocolate 90% y pecanas. Té kukicha.
COMIDA: Garbanzos con alcachofas y alga cochayuyo, servidos con chucrut y cilantro.
CENA: Crema thai de calabaza y lentejas rojas, servidas con semillas variadas.

VIERNES

DESAYUNO: Crep de trigo sarraceno con crema de almendras, peras laminadas y chips de coco. Bebida de cúrcuma.
COMIDA: Ensalada de col y remolacha, zanahoria con pickles de cebolla y azukis.
CENA: Pastel de mijo con salsa de pimientos asados y tofu sedoso.

SÁBADO

DESAYUNO: Pan de espelta integral con un poco de olivada y hummus de garbanzos, servido con germinados.
COMIDA: Ensalada tibia con tiras de soja texturizada adobada y salteada.
CENA: Boniato asado relleno de setas, con huevo a la plancha.

DOMINGO

DESAYUNO: Yogur de coco con granada, semillas de lino molidas, polen fresco, nibs de cacao y frutos secos.
COMIDA: Endibias y cebolletas con rabanitos y germinados.
CENA: Tempeh con tamari. Crema de puerros y coliflor con pipas de calabaza y girasol.

3 ALIMENTOS TRANQUILOS



EPISTACHOS. Estos frutos secos ayudan a reducir la vasoconstricción y favorecen el funcionamiento del corazón al dilatarse más las arterias. Para conseguir una dosis extra de energía puedes

consumir hasta 100 g al día. Son ideales para picar en momentos de nerviosismo.

NARANJAS. Las naranjas son muy ricas en vitamina C, que se agota especialmente en

situaciones de estrés. En temporada de cítricos, consume de 4 a 6 naranjas por semana. Puedes consumir otros alimentos ricos en vitamina C, como el kiwi o los pimientos rojos crudos.

CHUCRUT. Prepáralo en casa o búscalo sin pasteurizar (lo encontrarás en la nevera de la tienda de alimentos ecológicos). Aporta bacterias beneficiosas para regular la microbiota intestinal. Puedes tomar

1 cucharada sopera al día, en ensaladas o en platos de legumbres. A lo largo del día o de la semana, añade también otras bebidas o alimentos fermentados, como kimchi, kéfir de agua, miso o kombucha.