



Menú semanal



PARA MANTENERTE SANO

LUNES

DESAYUNO: Kéfir de cabra con arándanos, nueces, chips de coco y polen. Leche vegetal con cúrcuma.
COMIDA: Brócoli al vapor con tahini y ajo picado. Falafels con cilantro.
CENA: Arroz integral con ajos tiernos y huevos pochados.

MARTES

DESAYUNO: Tortilla de setas, aguacate y fruta fresca. Una infusión de té verde con limón.
COMIDA: Ensalada de lentejas y espárragos salteados con vinagreta de mostaza.
CENA: Sopa de miso con puerro. Quinoa con judías y levadura nutricional.

MIÉRCOLES

DESAYUNO: Yogur de coco con fresas, kiwi, frutos secos, nibs de cacao y polen. Infusión de jengibre.
COMIDA: Ensalada de escarola Salteado de azukis con pulpa y semillas de calabaza.
CENA: Wok de verduras con ajo, huevo escalfado y hierbas aromáticas.

JUEVES

DESAYUNO: Pan integral de masa madre con aguacate y germinados. Caldo vegetal.
COMIDA: Guisantes salteados con puerro. Ensalada de col con vinagre de menta.
CENA: Zanahorias asadas con salsa de kéfir. Tortilla de shiitakes.

VIERNES

DESAYUNO: Pudín de chía con cacao, frutos rojos, yogur de coco, polen y granola de semillas. Té matcha.
COMIDA: Ensalada tibia de cogollos con tempeh, macadamias y salsa de mostaza.
CENA: Crema de remolacha con bebida de coco. Tortilla de espinaca con pasas.

SÁBADO

DESAYUNO: Crepe de trigo sarraceno con crema de anacardo, plátano y chips de coco. Leche de almendra con cacao.
COMIDA: Ensaladilla rusa con tofunesa, alcaparras y huevo duro.
CENA: «Arroz» de coliflor con garbanzos, tomate, levadura y frutos secos.

DOMINGO

DESAYUNO: Batido de remolacha con naranja, limón y jengibre. Tortitas de avena con olivada y germinados.
COMIDA: Calabaza asada con curry y brochetas de tofu con pesto.
CENA: Crema de setas con varias semillas y huevos pochados.

CLAVES DE LA MTC



WEI CHI.

La medicina tradicional china (MTC) habla de una «energía defensiva» o wei chi, que depende especialmente de los pulmones, la piel y el intestino grueso. La alimentación debe tonificar estos órganos y

también el riñón (almacén de energía para toda la vida) y el bazo (participa en la asimilación de la energía de los alimentos, según la MTC).

SABOR PICANTE

Ajos, cebollas, puerros, rábanos, daikon, jengibre

y otros alimentos con sabor picante son alimentos recomendados por la MTC para fortalecer los pulmones y la inmunidad. También lo son las peras, la miel y el kuzu.

LÍQUIDO Y CALIENTE

También es interesante consumir caldos y sopas, setas (en temporada en otoño), hortalizas de raíz y arroz. Todos estos alimentos refuerzan el elemento metal, fundamental para el wei chi.

MEJOR EVITARLOS

Los lácteos, el trigo (sobre todo la harina refinada) y el exceso de crudos no son convenientes para estimular la energía defensiva.