



Menú semanal



QUE CALIENTA Y DESINFLAMA

LUNES

DESAYUNO: Porridge de avena con canela, compota de manzana y polen. Infusión de jengibre. COMIDA: Verduras con arroz y lentejas con hierbas aromáticas y kimchee. CENA: Sopa de miso con tofu, puerro y shiitakes. Huevos a la plancha con dukkah.

MARTES

DESAYUNO: Cogollos a la plancha con olivada y hummus de garbanzos. Acompañar con caldo vegetal. COMIDA: Boniato asado relleno de ajos tiernos y huevo pochado. CENA: Crema de brócoli e hinojo servida con semillas. Brochetas de tempeh.

MIÉRCOLES

DESAYUNO: Crepe de trigo sarraceno con aguacate a la plancha y queso semicurado. Infusión de regaliz. COMIDA: Ensalada tibia de azukis servida con pickles de remolacha. CENA: Verduras de raíz asadas servidas con salsa de tahini y levadura nutricional.

JUEVES

DESAYUNO: Pan de kamut con tahini y mermelada casera de arándanos. Bebida de almendra con canela. COMIDA: Wok de verduras al curry con alubias, anacardos y cilantro. Cena: Crema de calabaza con jengibre. Huevos revueltos con champiñones.

VIERNES

DESAYUNO: Tortita de avena con ghee y frutos rojos salteados. Cúrcuma latte vegetal. COMIDA: Endibias a la plancha con rabanitos y zanahoria rallada. Falafels. CENA: Arroz tres delicias con guisantes, zanahoria y edamame salteados.

SÁBADO

DESAYUNO: Tortilla dulce de pera con canela y almendra. Acompañar con té matcha. COMIDA: Ensalada de espárragos con espinacas y trigo sarraceno, servida con piñones. CENA: Crema de zanahoria asada acompañada de revuelto de tofu con berenjena.

DOMINGO

DESAYUNO: Muffins rellenos de calabacín. Caldo vegetal caliente como bebida. COMIDA: Pimientos asados rellenos de quinoa con judías tiernas y semillas. CENA: Hamburguesa de mijo y frijoles con ajo picado, aliñada con salsa tahini.

ENTRAR EN CALOR

JENGIBRE: Moviliza la energía hacia los extremos, estimula la circulación sanguínea, es termogénico, favorece la digestión y se puede usar fresco a rodajitas para infusiones y caldos, rallado para vinagre-

tas y salsas, macerado en vinagre, seco o en polvo.

PIMIENTA: Según la medicina china es una de las especias calientes que podemos usar a diario para calentar manos y pies fríos. Si

te pasas, puede producir sequedad de mucosas. Añade bolitas de pimienta en la infusión con otras especias calientes, como regaliz, anís estrellado o canela, y úsala con frecuencia para dar sabor a tus platos.

FRUTAS: Los arándanos, la uva negra y también la granada son frutas ricas en antioxidantes y mejoran el estado de las arterias, ayudan a combatir los radicales libres y la inflamación crónica, y cuidan la

microbiota del intestino. Son alimentos indispensables y necesarios en nuestro día a día. Los podemos añadir, por ejemplo, al porridge de avena o en ensaladas tibias.

