



# Menú semanal

## PARA NO QUEDARTE CON HAMBRE

### LUNES

DESAYUNO: Pan de trigo sarraceno con ghee y compota de manzana. Bebida de cúrcuma.  
COMIDA: Arroz cocido y enfriado con guisantes y huevos pochados.  
CENA: Crema de setas con semillas. Tempeh de garbanzos y shiitakes.

### MARTES

DESAYUNO: Pudín de chía con yogur de coco, fruta, chocolate negro y frutos secos. Té verde.  
COMIDA: Ensalada de patata con tofunesa, huevo duro y germinados.  
CENA: Hamburguesas de azukis y brócoli con tahini.

### MIÉRCOLES

DESAYUNO: Tortitas de avena con crema de almendras y fruta fresca. Infusión de regaliz.  
COMIDA: Boniato cocido y enfriado, relleno de setas y huevos pochados.  
CENA: Arroz de coliflor con lentejas Dupuy y levadura nutricional.

### JUEVES

DESAYUNO: Muffins de zanahoria con crema de cacahuete y bebida vegetal de almendra.  
COMIDA: Ensalada de quinoa con alubias y vegetales fermentados.  
CENA: Crema de col con manzana, servida con semillas variadas.

### VIERNES

DESAYUNO: Pan integral de masa madre con olivada y huevo pochado. Bebida de cúrcuma.  
COMIDA: Ensalada tibia con daditos de tofu salteados y vinagreta de mostaza.  
CENA: Guacamole y hummus con palitos de verduras.

### SÁBADO

DESAYUNO: Crepes de trigo sarraceno con mantequilla clarificada y fruta fresca. Bebida de coco con cacao.  
COMIDA: Curry de alubias con cilantro. Ensalada de rúcula y frutos secos.  
CENA: Sopa juliana de verduras variadas con huevo hervido.

### DOMINGO

DESAYUNO: Yogur griego con fruta fresca y frutos secos. Una taza de té matcha.  
COMIDA: Endivias a la plancha. Frijoles con calabaza, verduras salteadas y nueces.  
CENA: Espinacas con pasas y piñones. Pastel de mijo con ajos tiernos.

### PIEZAS CLAVE DE LA DIETA

**ENSALADAS:** Las verduras crudas, como la lechuga, que son ingredientes habituales de las ensaladas, son ricas en fibra y agua. Además, requieren de buena masticación. Combina diferentes hojas verdes, hortalizas crujientes, un buen

aliño y germinados o semillas.

**CHÍA REMOJADA:** La fibra mucilaginosa que se forma cuando remoamos las semillas de chía favorece la sensación de saciedad y mejora el tránsito intestinal. Puedes tomar la chía

remojada con agua o bebida vegetal y darle sabor con cacao puro. También puedes añadirle fruta fresca, yogur, kéfir, chips de coco o polen fresco.

**MICROBIOTA:** Los tubérculos y los cereales cocidos y enfriados contienen almidón

resistente, que no es absorbido por el intestino delgado sino que alimenta a la microbiota del intestino grueso. Este tipo de almidón provoca saciedad y favorece a las bacterias que participan en procesos antiinflamatorios.

