

MENÚ

RESFRIADOS A RAYA

Lunes

Comida

- Trigo sarraceno salteado con verduras y setas shiitake
- Pollo a la plancha con mousse de calabaza y jengibre

Cena

- Dorada en sopa de miso

Martes

Comida

- Ensalada de mézclum con naranja, queso de cabra y semillas de calabaza
- Hamburguesa de alcachofa con chips de kale

Cena

- Coliflor, mijo y zanahoria hervidos en caldo vegetal con cúrcuma
- Tempeh rebozado con ajo y perejil

Miércoles

Comida

- Sopa de avena y trigo sarraceno (con base de caldo vegetal)
- Potaje de alubias blancas con verduras, almejas y tomillo

Cena

- Noodles de pollo con verduras

Jueves

Comida

- Crema de apio nabo y zanahoria al romero
- Ensalada de tofu ahumado, aliño de almendras y pera

Cena

- Caldo para fortalecer las defensas
- Huevo revuelto con ajos tiernos

Viernes

Comida

- Crema de brócoli y cebolla especiada con kombu
- Croquetas de mijo con jamón y ensalada

Cena

- Crujientes de espelta y pipas con paté de shiitake, huevo duro y germinados

Para desayunar:

- Zumo de clementina
- Crema o copos de trigo sarraceno con bebida vegetal y frutos secos

¡Consejos!

- Evita los alimentos que recarguen el hígado y el sistema digestivo, como azúcares, alcohol, procesados con muchos aditivos y harinas refinadas.
- Alimentos para combatir las infecciones: pera de agua, cebolla y nabo te ayudarán a tener limpias las vías respiratorias. El miso o las setas orientales como shiitake o maitake fortalecen la inmunidad. Recuerda que, si los consumes ecológicos, obtendrás más nutrientes con menor cantidad.
- Especies como el ajo, el tomillo y el jengibre tienen efectos antibióticos y antivíricos y movilizan la energía hacia arriba. Ayudas como la jalea real o el polen son útiles en el cambio de temporada para reforzar el sistema inmune.
- ¿Sabías que las semillas de calabaza son ricas en minerales como el zinc? Este es un mineral que actúa impidiendo la replicación del rinovirus, que es el causante de la mayoría de los resfriados. Por otro lado, tomar alimentos abundantes en vitamina C, como frutas cítricas, bayas y hortalizas, te ayudará a recuperarte más rápido.

A media mañana o para merendar:

- Infusión de jengibre con limón
- Barritas de sésamo
- Yogur con polen

