MENÚS PARA UN SISTEMA INMUNITARIO A TOPE

En ayunas: Infusiones

- Té kombutxa.
- Infusión de jengibre, limón y miel.

Día 1:

Desayuno:

- Tostada con tomate y jamón y cafe con leche vegetal

Almuerzo:

- Yogur desnatado con 2 nueces .

Comida:

- Espaguetis integrales con setas, gambas, ajos tiernos y jengibre.

Merienda:

- Kefir: con almendras y arándanos.

Cena:

- Sopa miso con tofu.

Día 2:

Desayuno:

- Porridge de avena con bayas de goji y semillas de chia y lino.

Almuerzo:

- Skyr con 2 fresas y 2 nueces.

Comida:

- Arroz con lentejas y una naranja.

Merienda:

- 1 pieza de fruta y 5 almendras.

Cena:

- Tortilla de perejil, ensalada de pepino con yogur bifidus y ajo (tzatziki).

Día 3:

Desayuno:

- Pancake de banana y arandanos y cafe con leche vegetal

Almuerzo:

- Yogur desnatado y 2 nueces.

Comida:

- Sopa de cebolla con huevos escalfados.

Merienda:

- Tostada integral (pan wasa) con aceite y pavo

Cena:

- Ceviche de berberechos y una narnaja

Día 4:

Desayuno:

- Tostada integral de tomate y bonito y cafe con leche vegetal

Almuerzo:

- Skyr con 2 fresas

Comida:

- Arroz con pollo al curry

Merienda:

- Yogur desnatado con arándanos y 1 onza de chocolate 85%.

Cena:

- Wok de verduras con salmón.

B CONCEPT
NUTRICIÓN INTELIGENTE

Día 5:

Desayuno

- Pancakes con fresas y arándanos y leche vegetal con café

Almuerzo

- Yogur desnatado y 5 almendras

Comida

- Pavo a la plancha con verduras

Merienda

- Humus de remolacha con crudités

Cena

- Tempeh salteado con espárragos y cúrcuma

Día 6:

Desayuno

- Leche vegetal con café y tostadas con tomate rayado y AOVE

Almuerzo

- Humus con crudités

Comida

- Cous cous con pollo y verduras, cúrcuma y cominos

Merienda

- Skyr con fresas y almendras

Cena

- Salmón al papillote y ensalada de espinacas con nueces

Día 7 :

B CONCEPT
NUTRICIÓN INTELIGENTE

Desayuno

- Porridge de avena con frutas

Almuerzo

- Guacamole con crudités

Comida

- Macarrones integrales con espárragos trigueros y cúrcuma

Merienda

- Yogurt desnatado con 5 almendras

Cena

- Salteado de brócoli y setas con pavo.