

Menú celíaco de primavera

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Ensalada de lentejas con vinagreta* y tofu	Espaguetis de arroz con verduras, tiras de pollo y salsa de soja	Ensalada de cogollos, zanahoria y rabanitos Hamburguesa de legumbres	Alcachofas y patatas al horno Lubina al horno con semillas*	Gazpacho Pasta de lentejas con espinacas y dátiles*	Ensalada de brotes Fricandó con patatas guisadas	Gazpacho Fideuá de marisco (fideos sin gluten)
Cena	Bacalao guisado con verduras y arroz	Ensalada tibia de patata, apio y huevo duro con salsa de mostaza y mayonesa	Crema de verduras Hummus de remolacha* con crackers sin gluten	Espárragos trigueros a la plancha Salmón al limón con guarnición de quinoa	Hinojo gratinado con queso Pollo a la plancha con finas hierbas	Ensalada de brotes, nísperos y mozzarella Huevo a la plancha con pan integral sin gluten	Ensalada de espinacas <i>baby</i> , fresas, queso feta y nueces Tofu marinado a la plancha

*Recetas web

Desayunos

- Café con leche + tortitas de trigo sarraceno con requesón y albaricoque asado
- Infusión + bol de yogur, fruta y muesli crujiente de avena sin gluten
- Café con leche + tostada integral sin gluten con espinaca baby y huevos revueltos

Meriendas

- Batido de plátano y fresas
- Frutos secos + onza de chocolate negro (85% cacao)
- Fruta de temporada

Consejos

- Aumenta el consumo de frutas y verduras en crudo y de temporada: fresas, cerezas, albaricoques, nísperos, espinacas, apio, endibias, etc.
- Siempre que sea posible, opta por cereales y derivados integrales y sin gluten (pan, pasta, arroz, etc.).
- Limita el consumo de bollería, galletas, embutidos muy grasos, helados, alimentos precocinados, etc. En caso de consumir estos alimentos, hazlo de forma ocasional.
- Acompaña las comidas con agua o infusiones sin azucarar (menta, limón, lima, hierbabuena, naranja, etc.).
- Aprovecha el buen tiempo para dar paseos y realizar actividad física al aire libre, exponiéndote al sol entre 15 y 20 minutos al día sin protección solar.