

Menú omnívoro

para fortalecer el sistema inmunitario

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Ensalada de escarola, mandarinas y nueces Hamburguesa de ternera con puré de boniato	Potaje de garbanzos con espinacas	Menestra de verdura con brócoli y patata *Lubina al horno con semillas	Espirales de espelta con tomate frito casero Pollo a la plancha con guarnición de chucrut	Ensalada de kale, tomate y queso fresco con trigo sarraceno Salmón con limón y eneldo	*Salteado de garbanzos y hortalizas con crema de queso	Ensalada de espinacas, granada y almendras tostadas Arroz meloso de marisco
Cena	Quinoa con salteado de calabacín y cebolla Merluza al ajillo	Col lombarda con manzana y pasas Contramuslo de pavo a las finas hierbas	Crema de calabaza con picatostes y huevo duro picado	*Ensalada de patata y salmón con kéfir de cabra	Sopa de verduras Revuelto de setas	Crema de verduras Tempe de soja marinado a la plancha	Crema de calabaza y zanahoria Huevos a la plancha

*Recetas web

Desayunos

- Infusión de té verde con jengibre y limón + huevos revueltos y aguacate
- Yogur natural con *granola casera de avena y avellanas
- Pudín de chía con granada

Meriendas

- Kéfir de cabra con frambuesas
- Almendras tostadas
- Naranja con canela

Consejos

- Elige frutas y verduras de temporada ricas en vitamina C y otros antioxidantes como los cítricos, la granada, el brócoli, las coles, los frutos rojos, etc.
- Toma alimentos fermentados que aportan probióticos, como kéfir, yogur, kimchi, chucrut o miso. También favorecen la salud del sistema inmunitario las setas, los pescados azules, el jengibre y la miel, entre otros.
- Es importante la exposición solar, la práctica regular de actividad física, el buen descanso y el control del estrés.
- Por último, puedes recurrir a complementos alimenticios que te ayuden a aumentar las defensas y a disminuir la duración o el número de infecciones de garganta, catarros o resfriados. Los más relacionados son la equinácea, el propóleo, el reishi, la jalea real, las vitaminas D y C y el zinc.

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista

Menú sin gluten

para fortalecer el sistema inmunitario

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Ensalada de escarola, mandarinas y nueces Hamburguesa de ternera con puré de boniato	Potaje de garbanzos con espinacas	Menestra de verdura con brócoli y patata *Lubina al horno con semillas	Espirales sin gluten con tomate frito casero Pollo a la plancha con guarnición de chucrut	Ensalada de kale, tomate y queso fresco con trigo sarraceno Salmón con limón y eneldo	*Salteado de garbanzos y hortalizas con crema de queso	Ensalada de espinacas, granada y almendras tostadas Arroz meloso de marisco
Cena	Quinoa con salteado de calabacín y cebolla Merluza al ajillo	Col lombarda con manzana y pasas Contramuslo de pavo a las finas hierbas	Crema de calabaza con huevo duro picado y grissinis sin gluten	*Ensalada de patata y salmón con kéfir de cabra	Sopa de verduras Revuelto de setas	Crema de verduras Tempe de soja marinado a la plancha	*Sopa de miso con fideos de arroz Tortilla de calabacín

*Recetas web

Desayunos

- Infusión de té verde con jengibre y limón + huevos revueltos y aguacate
- Yogur natural con *granola casera de avena sin gluten y avellanas
- Pudín de chía con granada

Merienda

- Kéfir de cabra con frambuesas
- Almendras tostadas
- Naranja con canela

Consejos

- Elige frutas y verduras de temporada ricas en vitamina C y otros antioxidantes como los cítricos, la granada, el brócoli, las coles, los frutos rojos, etc.
- Toma alimentos fermentados que aportan probióticos como kéfir, yogur, kimchi, chucrut o miso. También favorecen la salud del sistema inmunitario las setas, los pescados azules, el jengibre y la miel, entre otros.
- Es importante la exposición solar, la práctica regular de actividad física, el buen descanso y el control del estrés.
- Por último, puedes recurrir a complementos alimenticios que te ayuden a aumentar las defensas y a disminuir la duración o el número de infecciones de garganta, catarros o resfriados. Los más relacionados son la equinácea, el propóleo, el reishi, la jalea real, las vitaminas D y C y el zinc.

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista

Menú vegano

para fortalecer el sistema inmunitario

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Ensalada de escarola, mandarinas y nueces *Hamburguesa de lentejas con puré de boniato	Potaje de garbanzos con espinacas	Menestra de verduras con brócoli Pita con seitán mechado	Espirales de espelta con sofrito casero y soja texturizada	Ensalada de kale, tomate, trigo sarraceno y pipas de calabaza Tofu con limón y eneldo	*Salteado de garbanzos y hortalizas con crema de queso vegana	Ensalada de espinacas, granada y almendras tostadas Alubias guisadas con verduras
Cena	Quinoa con salteado de calabacín y cebolla Tempe al ajillo	Col lombarda con manzana y pasas Tofu a las finas hierbas	Crema de calabaza Guisantes salteados con zanahoria y cebolla	Ensalada de patata, tofu ahumado, tomate, pepinillos y aceitunas con veganesa	Sopa de verduras Revuelto vegano de setas	Crema de verduras Tempe de soja marinado a la plancha	*Sopa de miso con fideos integrales Tortilla vegana de calabacín

*Recetas web

Desayunos

- Infusión de té verde con jengibre y limón + tostada con hummus y aguacate
- Postre de soja con *granola casera de avena y avellanas (con sirope de agave)
- Pudín de chía con granada

Merienda

- Kéfir de coco con frambuesas
- Almendras tostadas
- Naranja con canela

Consejos

- Elige frutas y verduras de temporada ricas en vitamina C y otros antioxidantes como los cítricos, la granada, el brócoli, las coles, los frutos rojos, etc.
- Toma alimentos fermentados que aportan probióticos como kéfir y postres vegetales, kimchi, chucrut o miso. También favorecen la salud del sistema inmunitario las setas, el jengibre, el ajo y la cebolla, entre otros.
- Es importante la exposición solar, la práctica regular de actividad física, el buen descanso y el control del estrés.
- Por último, puedes recurrir a complementos alimenticios que te ayuden a aumentar las defensas y a disminuir la duración o el número de infecciones de garganta, catarros o resfriados. Los más relacionados son la equinácea, el propóleo, el reishi, las vitaminas D y C y el zinc.

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista