

Menú sin gluten

para fortalecer el sistema inmunitario

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

*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