

Menú sin gluten rico en calcio

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--------|--|--|---|--|--|---|--|
| Comida | Alubias estofadas con verduras | Noodles de trigo sarraceno con pollo y verduras | *Alubias y col kale con miso | Arroz con espárragos verdes Sardinas a la plancha | Coliflor gratinada Tallarines de arroz con gambas | Garbanzos con calabaza, rúcula, zanahoria y almendras troceadas | Arroz basmati con brócoli, setas y costilla de cerdo |
| Cena | Crema de verduras Tostada sin gluten con escalivada y anchoas | *Crema de calabaza y zanahoria Tofu marinado a la plancha | Sopa de fideos sin gluten Tortilla de alcachofas | Ensalada de espinacas, tomate, queso fresco, quinoa y daditos de pollo | *Espaguetis de calabacín con boloñesa vegana | Chips de kale y patata al horno Dorada a la sal | *Ñoquis de calabaza, pesto y tomate con semillas de sésamo |

*Recetas web

Desayunos

- Vaso de leche + tostada de trigo sarraceno con tahín y tomate
- Kéfir de oveja con muesli sin gluten y frutos secos
- Pudín de chía con kiwi

Merienda

- Yogur de cabra con fresas
- Almendras tostadas
- Uvas con queso semicurado

Consejos

- Disminuye el consumo de sal, ya que un exceso favorece la excreción de calcio por la orina.
- Exponete a la luz solar entre 15 y 20 minutos al día sin protección.
- Limita el consumo de cafeína o toma café descafeinado.
- Evita el consumo de alcohol y limita el de refrescos.
- Elige frutas y verduras de temporada para asegurar un mayor consumo de minerales y vitaminas.
- Prioriza alimentos ricos en calcio, como lácteos, pescado pequeños con espina, tofu (cuajado con sales de calcio), brócoli y coliflor, almendras, vegetales de hoja verde, semillas de sésamo, soja o garbanzos, entre otros.
- Por último, puedes recurrir a complementos alimenticios, como multivitamínicos o cápsulas de calcio, para asegurar las necesidades diarias de este mineral.

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista