

Menú vegano

para reforzar la salud hormonal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Tempe marinado con aguacate y arroz	Ensalada de lentejas con fresas y queso brie vegano	Hervido de col y patata Seitán al horno con cebolla	Salteado de garbanzos con hortalizas de temporada	Ensalada de endivias Tofu con costra de ajonesa y patata	Rollitos de tiras de soja y verduras con guarnición de arroz basmati	Coles de Bruselas al horno Seitán con patatas
Cena	Crema de puerros Tofu crujiente al limón*	Crema de verduras con semillas de sésamo Tortilla vegana de espinacas	Canelones de berenjena y soja texturizada	Sopa de verduras con fideos integrales de espelta y dados de tofu	Ensalada de espinacas, zanahoria, alubias, nueces y semillas de calabaza	Espirales de lentejas con salteado de setas, brócoli y cebolla	Revuelto vegano de espinacas, zanahoria y ajos tiernos

*Recetas web

Desayunos

- Kéfir de avena con copos de espelta integral y fresas
- Porridge con semillas de chía y almendras tostadas
- Tostada de pan integral y aguacate

Merienda

- Chocolate negro ($\geq 85\%$ cacao) con nueces
- Bol de frutos rojos
- Barritas de frutos secos*

Consejos

- La alimentación influye en el ciclo menstrual debido al impacto hormonal de la deficiencia de energía o de nutrientes en este.
- Dentro de los alimentos más recomendados para la salud hormonal destacan las fuentes de zinc (legumbre, sésamo y cereales de desayuno), magnesio (semillas de sésamo y girasol, cereales integrales y almendras), hierro (legumbres, vegetales de hoja verde y brócoli), antioxidantes (crucíferas y frutos rojos) y omega-3 (lino y chía).
- Las proteínas también juegan un papel importante, ya que intervienen en el transporte y regulación de las hormonas.
- Es importante limitar el consumo de alimentos ricos en azúcares simples, como refrescos, golosinas o bollería, y del alcohol y el tabaco.
- La gestión del estrés y el descanso son imprescindibles para el normal funcionamiento del sistema endocrino.
- Complementos alimenticios relacionados con el buen funcionamiento del sistema hormonal femenino son la onagra, el vitex, la maca o el inositol, entre otros.

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista