



Menú sin gluten piel y pelo

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Salmón con eneldo y ensalada de quinoa, granada y almendras	Arroz integral cremoso con lombarda y tofu*	Garbanzos estofados con verduras de temporada	Dhal con verduras y arroz basmati*	Ensalada de pavo con manzana, calabaza asada, amaranto, queso feta, semillas de cáñamo y nueces	Coles de Bruselas al horno Filete de ternera con boniato	Espirales de lentejas con salteado de champiñones y cebolla
Cena	Berenjena a la parmesana con soja texturizada	Pollo al horno con zanahoria y coliflor asada con salsa tahín	Revuelto de setas shiitake con caballa en aceite de oliva* Pan integral sin gluten	Crema de puerro, calabacín y brócoli* Mejillones al ajillo	Sopa de verduras con fideos de arroz y huevo duro	Habitas salteadas con puerro y taquitos de jamón Pan de maíz sin gluten	Quinoa con espinacas y zanahoria Merluza a la plancha

*Recetas web

Desayunos

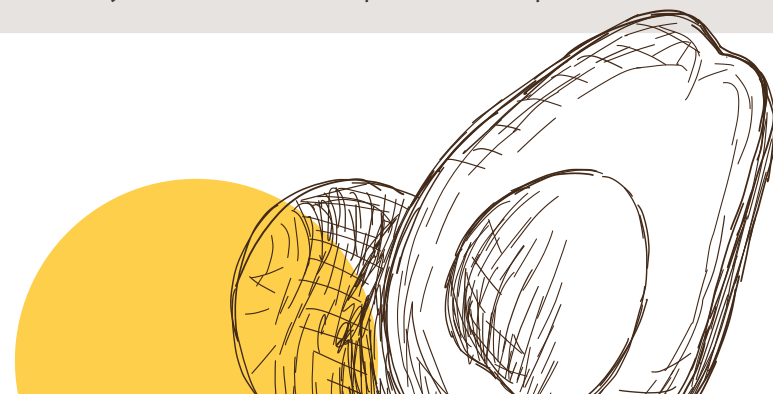
- Porridge de avena sin gluten con plátano, crema de almendras y semillas de lino
- Tostada de trigo sarraceno con aguacate, queso fresco y semillas molidas
- Pancakes de kéfir* con harina de avena sin gluten

Merienda

- Naranja y chocolate negro
- Yogur con muesli y semillas de chía
- Mix de nueces

Consejos

- La alimentación y el estilo de vida influyen directamente en la salud de la piel y el pelo, ya que aportan nutrientes necesarios para la regeneración, hidratación y protección de estos.
- Las vitaminas y minerales juegan un papel importante, y dentro de estos destacan el zinc y el hierro (carnes rojas, mariscos, legumbres y frutos secos), vitaminas como la A y la C, antioxidantes (zanahoria, pimientos rojos, arándanos, espinacas) y el omega-3 (pescado azul, chía y nueces)
- Es importante limitar el consumo de azúcares simples, como bollería, golosinas o refrescos, y el consumo de alcohol y tabaco.
- Las vitaminas del complejo B, sobre todo la biotina (B7), son fundamentales para la producción de queratina, proteína estructural que ayuda a reducir el quiebre y la fragilidad tanto de uñas como de pelo. Las podemos encontrar en huevos, carne roja, cereales sin gluten, legumbres y algunas frutas y verduras, como el plátano y el aguacate.
- La hidratación adecuada y el descanso son imprescindibles para mantener el brillo y elasticidad tanto del pelo como de las uñas.



veritas
Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista