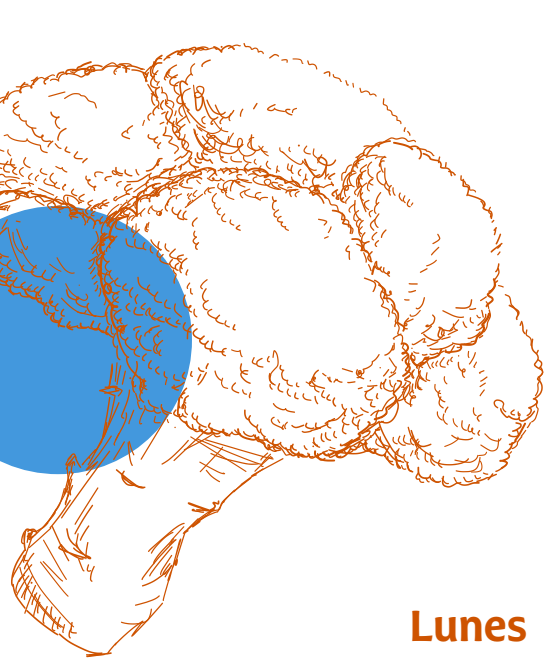




# Menú omnívoro

## piel y pelo

### Comida

#### Lunes

Salmón con eneldo y ensalada de quinoa, granada y almendras

#### Martes

Arroz integral cremoso con lombarda y tofu\*

#### Miércoles

Garbanzos estofados con verduras de temporada

#### Jueves

Dhal con verduras y arroz basmati\*

#### Viernes

Ensalada de pavo con manzana, calabaza asada, bulgur, queso feta, semillas de cáñamo y nueces

#### Sábado

Coles de Bruselas al horno  
Filete de ternera con boniato

#### Domingo

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

Crema de puerro, calabacín y brócoli\*

Mejillones al ajillo

Sopa de verduras con fideos integrales y huevo duro

Habitas salteadas con puerro y taquitos de jamón

Pan integral

Quinoa con espinacas y zanahoria

Merluza a la plancha

\*Recetas web

### Desayunos

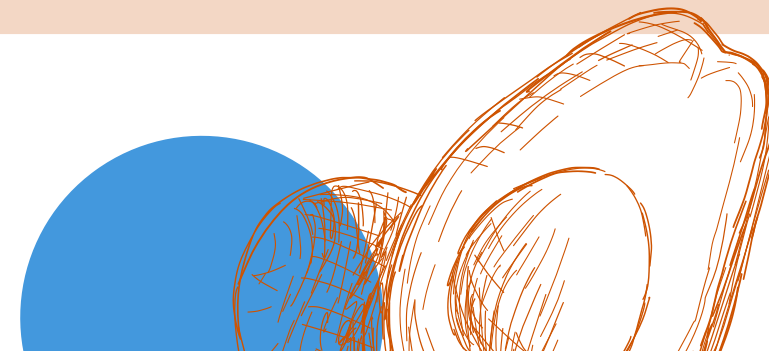
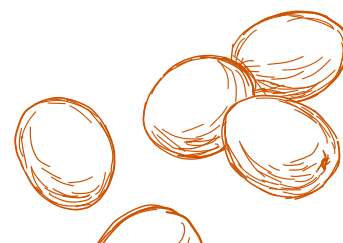
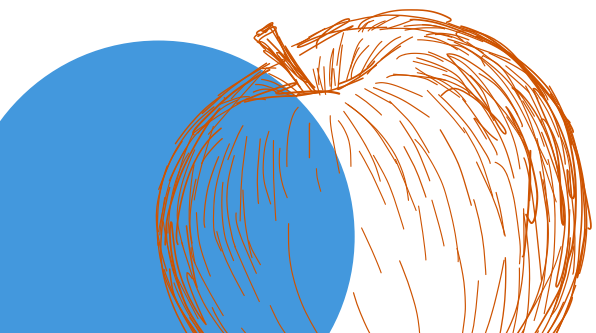
- Porridge con plátano, crema de almendras y semillas de lino
- Tostada de aguacate con queso fresco y semillas molidas
- Pancakes de kéfir\*

### 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 su regeneración, hidratación y protección.
- Las vitaminas y minerales juegan un papel importante, y dentro de estos destacan el zinc y hierro (carne roja, 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, 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