



Menú para alimentar tus DEFENSAS



1ª semana

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno 	• Bebida de avena (con café o té) • 2 rebanadas de pan Dextrín con semillas de lino con lonchas de tomate y queso fresco. • 1 kiwi.	• Muesli de cereales con 1 yogur desnatado, semillas de chía y arándanos.	• Pan Dextrín con jamón. • Macedonia de frutas con 1 Soya Fresco.	• 1 zumo de naranja natural. • 1 vaso de bebida de arroz. • 2 rebanadas de pan Dextrín con rodajas de tomate y atún.	• Bebida de avena (con café o té) • 2 rebanadas de pan Dextrín con aguacate y 1 loncha de jamón o pavo.	• Muesli de cereales con 1 yogur desnatado, semillas de chía y arándanos.	• Muesli de cereales con arándanos y yogur
Comida 	• Ensalada de brotes verdes (canónigos, rúcula, berros), cebolla, frutos secos y granada. • Pescado al horno (con ajo y perejil) con una base de patata y pisto de verduras (pimiento, cebolla, tomate, berenjena...)	• Salteado de arroz integral con espárragos trigueros, setas o champiñones y gambas. • Croquetas de garbanzos con ensalada. • Soya Fresco	• Sopa de verduras y pollo (opcional) con pasta. • Tortilla de espinacas.	• Ensalada de trigo sarraceno con tomate, lechuga, pepino. • Brochetas de pollo y verduras (calabacín, cebolla, champiñones) al horno o a la brasa.	• Crema de calabacín con trocitos de almendra y avellanas y semillas de sésamo por encima. • Hamburguesas de mijo y lentejas. • 1 pera.	• Ensalada de canónigos, rúcula, berros y cebolla. • Arroz integral con almejas y mejillones • 1 Soya Fresco	• Comida familiar libre.
Media tarde 	• Macedonia de frutas con zumo de naranja natural.	• Tortitas de espelta con chocolate. • 1 vaso de kombucha.	• 1 vaso de bebida de arroz con 1 cucharada de muesli crunchi chocolate.	• 1 Soya Fresco	• Kéfir con mermelada	• Compota de manzana con canela	• Fruta del tiempo, si no se ha comido a mediodía.
Cena 	• Guiso de quinoa, guisantes y verduras. • Yogur o kéfir con mermelada.	• Gazpacho con picadillo de verduras. • Muslo de pollo al horno con polenta. • 1 caqui.	• Crema de guisantes con picatostes. • Ensalada de anchoas con tomate. • 1 yogur.	• Merluza al horno con una base de láminas de berenjena y patatas. • Frutos rojos	• Menestra de verduras al vapor con salsa de perejil. • Pulpitos en tomate. • 1 kiwi.	• Puré de col con patata con virutas de jamón. • Filete de pavo a la plancha con ajo y perejil. • 1 yogur.	• Ensalada verde con queso fresco y frutos secos.



Menú para alimentar tus DEFENSAS



2ª semana

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno 	• Bebida de avena (con café o té) • 2 rebanadas de pan Dextrín con aguacate y 1 loncha de jamón o pavo.	• Muesli de cereales con 1 yogur desnatado, semillas de chía y arándanos.	• Copos de avena con frutos secos y pasas y bebida de soja.	• 1 zumo de naranja natural. • 1 vaso de bebida de arroz. • 2 rebanadas de pan dextrín con rodajas de tomate y atún.	• Bebida de avena (con café o té) • 2 rebanadas de pan Dextrín con aguacate y 1 loncha de jamón o pavo.	• Muesli de cereales con 1 yogur, semillas de chía y arándanos.	• 1 zumo de naranja natural. • 2 rebanadas de pan Dextrín con aceite de oliva.
Comida 	• Pasta con espinacas. • Calabacines rellenos de Carnita.	• Ensalada de quinoa con coliflor y verduritas marinadas, huevo duro y atún. • Sopa de marisco.	• Hummus con dips de zanahoria, calabacín y puerro. • Tacos de pechuga de pollo salteados al wok con verduras (calabacín, brócoli, zanahoria, setas)	• Salteado de mijo y soja con verduras de temporada. Con un cóctel de semillas por encima (chía, lino, sésamo, calabaza...)	• Pasta integral Bio, con tomate y atún. • Cogollos con vinagreta de frutos secos y frutos rojos.	• Judías verdes, coliflor, brócoli y zanahoria al vapor con un chorrito de aceite de oliva. • Hamburguesas de garbanzos, mijo y quinoa. • 1 Soya Fresco	• Comida familiar libre.
Media tarde 	• Batido de cítricos (1 Soya Fresco con naranja, mandarina y zumo de limón)	• Macedonia de frutas con zumo de naranja.	• Mandarinas. • 1 vaso de kombucha.	• 1 racimo de uvas	• 1 Soya Fresco con 1 cucharada de copos de avena.	• Compota de manzana con canela	• 1 tortita con chocolate negro (opcional). • Fruta (si no se ha tomado en la comida).
Cena 	• Crema aromática de calabaza con copos de avena. • Hamburguesa de pollo a la plancha con 1 tomate asado. • 1 kiwi.	• Musaka de patata y berenjena con carne picada. • Kéfir con mermelada.	• Ensalada de arroz integral, judías y frutos secos con una vinagreta de zumo de limón, mostaza y paté de aceitunas negras. • 1 yogur.	• Lenguado al horno con verduras en tempura (zanahoria, calabacín, coliflor, pimiento, etc.). • 1 yogur.	• Revuelto de guisantes, setas y gambas. • Mandarinas.	• Esqueixada de bacalao: bacalao desalado y desmigado con trozos de tomate y cebolla.	• Sopa de miso con algas y tofu.