Menú semanal

Antiinflamatorio

	DESAYUNO	COMIDA	CENA
LUNES	TÉ MATCHA/CAFÉ CON BEBIDA DE SOJA. TOSTADA DE TRIGO SARRACENO CON HUMMUS, CANÓNIGOS Y HUEVO DURO. FRAMBUESAS	LENTEJAS ESTOFADAS AL CURRY CON POLLO Y VERDURAS	ENSALADA DE PIMIENTOS Y BERENJENA ASADOS 1 LATA DE MELVA
MARTES	TÉ MATCHA/CAFÉ CON BEBIDA DE SOJA. KÉFIR DE CABRA O ALMENDRAS, SEMILLAS DE CHÍA HIDRATADAS, UN PUÑADO DE NUECES, CACAO/CANELA PARA DARLE SABOR, AVENA Y ARÁNDANOS	ENSALADA GRIEGA PASTA INTEGRAL A LA MARINERA	ALCACHOFAS REHOGADAS CON CEBOLLA Y TAQUITOS DE JAMÓN
MIÉRCOLES	TÉ MATCHA/CAFÉ CON BEBIDA DE SOJA. TOSTADA DE TRIGO SARRACENO CON TOMATE TRITURADO, RÚCULA Y QUESO FRESCO DE CABRA UN PUÑADO DE NUECES Y UNA MANZANA	SALMÓN AL HORNO CON BATATA Y VERDURAS VARIAS	TORTILLA DE DOS HUEVOS CON ESPINACAS ENSALADA DE TOMATE
JUEVES	TÉ MATCHA/CAFÉ CON BEBIDA DE SOJA. TORTITAS DE AVENA Y PLÁTANO CON CACAO Y ARÁNDANOS	ENSALADA DE QUINOA CON AGUACATE, ACEITUNAS NEGRAS, TOMATES CHERRY, CANÓNIGOS Y MAIZ	BERENJENAS RELLENAS DE CARNE PICADA
VIERNES	TÉ MATCHA/CAFÉ CON BEBIDA DE SOJA. TOSTADA DE TRIGO SARRACENO CON TOMATE EN RODAJAS Y UNAS SARDINAS CON UN CHORRITO DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA 1 GRANADA	GARBANZOS CON ACELGAS Y HUEVO DURO	ENSALADA DE EDAMAME, PEPINO, TOMATE, ESPINACAS FRESCAS Y QUESO FRESCO