

Menú diario

Únete al Círculo Aiona

**Menú de 1 día rico
en fitoestrógenos:**
estrógenos naturales para
regular tus hormonas en
menopausia.

MENÚ DEL DÍA:

CUIDA TUS HORMONAS

DESAYUNO

125g de kéfir con dos cucharaditas de semillas de chía hidratadas + dos cucharaditas de semillas de lino trituradas + 2 puñados de avena + 1 puñado de nueces + 1 onza de chocolate negro rallado + frambuesas

COMIDA

Poke bowl: 120g de tofu marinado con 80g arroz integral, algas wakame, calabacín crudo, zanahoria en láminas, 1/3 de aguacate y mango troceado. AOVE y salsa de soja.

CENA

Edamame hervido y salteado con salsa de soja y pimentón + salmón a la plancha o airfryer y brócoli rehogado con AOVE y ajo.

Yogur de coco con canela de postre y una infusión de cúrcuma y jengibre.

¡Únete a la comunidad!