

Aiona Nutrición 

# MENÚ SEMANAL

PARA REDUCIR LA  
HIPERTENSIÓN



ESTE MENÚ ESTÁ CREADO A PARTIR DE LAS ESTRATEGIAS  
NUTRICIONALES COMENTADAS EN LA CHARLA DE HIPERTENSIÓN.

TE RECOMIENDO QUE LA VEAS PARA ENTENDER POR QUÉ ESTÁ  
CONFECCIONADO EL MENÚ ASÍ Y QUE PUEDAS IDENTIFICAR NUTRIENTES  
CLAVE EN LAS RECETAS QUE OS PONGO

[Únete al Círculo Aiona Nutrición](#)

# Desayunos 1 semana

1



Bol de yogur  
con avena, chía  
y fruta

2



Tostada con  
aguacate y  
queso feta

3



Tostada de  
humus con  
salmón

4



Porridge con  
fruta y crema de  
almendras

5



Tostada con  
ensalada de  
guacamole

6



Bol de Acai

7



Tortitas de  
avena y plátano

Aiona Nutrición

IMPORTANTE

RECETAS  
COMPLETAS AL  
FINAL DEL PDF

[www.aionanutricion.com](http://www.aionanutricion.com)

Únete al Círculo Aiona  
Nutrición



# Snacks 1 semana



1 Hummus de remolacha con zanahoria y apio



2 Plátano con crema de cacahuete y chocolate



2 Palomitas caseras



3 Edamame salteado con especias



4 Banderitas de cherrys, queso y verduras



5 Helado de yogur con frutos del bosque



5 Gildas completas

Aiona Nutrición

IMPORTANTE

RECETAS  
COMPLETAS AL  
FINAL DEL PDF

[www.aionanutricion.com](http://www.aionanutricion.com)

Únete al Círculo Aiona  
Nutrición

# Comidas 1 semana

1



Pastel de boloñesa de lentejas

2



Lasaña de calabacín

3



Wok de verduras y noodles

4



Chilli vegano

5



Salmón al horno con boniato y verduras

6



Curry de garbanzos con quinoa

7



Rissoto de setas

Aiona Nutrición

IMPORTANTE

RECETAS  
COMPLETAS AL  
FINAL DEL PDF

[www.aionanutricion.com](http://www.aionanutricion.com)

Únete al Círculo Aiona  
Nutrición



# Cenas 1 semana



Ensalada muy completa



Sopa de quinoa y pollo



Calabacín relleno de melva



Fajitas con revuelto de tofu



Ñoquis con tomate y verduras



Poke bol



Alcachofas con quinoa

Aiona Nutrición

IMPORTANTE

RECETAS  
COMPLETAS AL  
FINAL DEL PDF

[www.aionanutricion.com](http://www.aionanutricion.com)

Únete al Círculo Aiona  
Nutrición

# RECETAS COMPLETAS: DESAYUNOS

**Bol de yogur con avena, chía y fruta:** Ponemos en la base yogur de soja/el que nos guste o tengamos por casa que sea natural y si queremos sabor de fruta le añadimos fruta y lo batimos.

A ese yogur le añadimos una cucharadita o dos de semillas de chía y dejamos que se hinchen durante 2h al menos (podemos dejarlo toda la noche).

Añadimos 2-3 o lo que necesitemos cucharadas de avena y elegimos dos frutas diferentes para añadirle: piña, mango, arándanos, frambuesas, kiwi, plátano...

**Tostada con aguacate y queso feta:** un pan integral que nos guste, con aguacate, queso feta, un poquito de canónigos o rúcula y cebolla encurtida.

**Tostada de hummus con salmón:** hummus que más te guste o tengas por casa, rodajas finitas de pepino, unas hojas de lechuga, tomate cherry y un par de lonchas de salmón ahumado.

**Porridge con fruta y crema de almendras:** en un bol pones tu bebida vegetal favorita, 4-5 cucharadas de avena, cacao o canela Ceylán, una cucharada de mantequilla de frutos secos y fruta que quieras. Puedes primero calentar la avena con la bebida para que quede más estilo porridge o frío.

**Tostada con ensalada de guacamole y huevo duro:** para la ensalada de guacamole yo le echo: tomates cherrys cortados pequeñitos, cebolla bien picada, aguacate aplastado, lechuga cortada finita y lo mezclo todo con aceite, cayena, pimienta y una cucharadita de mostaza de Dijon. Encima el huevo duro y listo

**Bol de Acai:** batimos fruta congelada para la base con bebida vegetal (plátano, arándanos, frambuesa... lo que tengas). Por encima ponemos más fruta, frutos secos y pipas que nos gusten, crema de frutos secos y avena o granola.

**Tortitas de avena y plátano:** Mezclamos dos plátanos maduros, bebida vegetal 1 taza y media aprox, 1 cucharada de cacao puto en polvo, 4 cucharadas de avena, 1 cucharada de levadura química y arándanos. Vamos haciendo las tortitas con esa mezcla.



# RECETAS COMPLETAS: SNACKS

**Hummus de remolacha:** 1 remolacha cocida, un bote de garbanzos cocido, 1 diente de ajo, zumo de limón, 2 cucharadas de tahini, 3 cucharadas de aceite, pimienta, un poco de sal y triturar todo e ir corrigiendo según veas la textura.

**Helado de yogur y frutos del bosque:** En un papel de horno vertimos y expandimos yogur y añadimos por encima fruta, crema de frutos secos, semillas y chocolate en trozos. Congelamos durante 3h mínimo.

**Gildas completas:** poner varios ingredientes como anchoa, alcaparra, pepinillo, cebolleta, salmón ahumado, aceituna, quesos... hacer gildas diferentes con encurtidos y otros ingredientes que se nos ocurran

**Edamame salteado:** Hervir el edamame o comprarlo ya fuera de la vaina hervido en bote. En una sartén ponerlos a fuego alto con aceite de sésamo, pimentón, pimienta, ajo en polvo y un poco de sal o salsa de soja.

**\*\*El resto de recetas de esta parte son tal cual, no requieren de ninguna preparación**

# RECETAS COMPLETAS: COMIDAS

En esta sección las recetas son muy largas de escribir, así que os dejo el link a páginas donde han hecho una receta igual o similar. Tenéis que pulsar encima de cada título para acceder a la receta.

[Pastel de patata con boloñesa de lentejas](#)

[Wok de noodles con verduras y gambas](#)

[Lasaña de calabacín con pavo](#)

[Chili vegano](#)

[Curry de garbanzos con quinoa](#)

[Risotto de setas y trufa \(opcional\)](#)



# RECETAS COMPLETAS: COMIDAS

En esta sección las recetas son muy largas de escribir, así que os dejo el link a páginas donde han hecho una receta igual o similar. Tenéis que pulsar encima de cada título para acceder a la receta.

[Sopa de quinoa](#)

[Calabacín relleno](#)

[Poke bol](#)

[Ñoquis](#)

[Ensalada completa](#)

[Alcachofas con quinoa](#)

[Fajitas de tofu](#)