

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



IMPORTANTE

RECETAS
COMPLETAS AL
FINAL DEL PDF

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



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

Rissotto de setas

IMPORTANTE

RECETAS
COMPLETAS AL
FINAL DEL PDF

www.aionanutricion.com

[Únete al Círculo Aiona
Nutrición](#)

Cenas 1 semana



1

Ensalada muy completa



2

Sopa de quinoa y pollo



3

Calabacín relleno de melva



4

Fajitas con revuelto de tofu



5

Ñoquis con tomate y verduras



6

Poke bol



7

Alcachofas con quinoa

IMPORTANTE

RECETAS
COMPLETAS AL
FINAL DEL PDF

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 hinches 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 1 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 puro 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](#)

[Rissotto 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](#)