

# MENÚ SEMANAL

SIN GLUTEN



ESTE MENÚ DE 5 DÍAS ES COMPLETAMENTE SIN GLUTEN, PERO AÚN ASÍ, DEBÉS TENER PRECAUCIÓN A LA HORA DE COMPRAR LOS ALIMENTOS PARA ASEGURAROS DE QUE EL QUE ESTÁIS COMPRANDO ES, EFECTIVAMENTE, LBRE DE GLUTEN.

[Únete al Círculo Aiona Nutrición](#)





## DESAYUNO

Bol de Acai con avena integral SIN gluten:

Importante asegurarse de que la avena no lleve gluten, porque aunque la avena como cereal no debería llevarlo, existen productos de copos de avena con trazas de gluten.

En la base ponemos un batido con frutos del bosque y plátano + bebida vegetal que nos gusten.

Por encima: Avena, más fruta para comer fruta entera, crema de cacahuete, semillas de chía hidratadas y pipas de calabaza.



## COMIDA

Curry de garbanzos con arroz y verduras.

Los garbanzos pueden sustituirse por cualquier legumbre.

Con la legumbre + verdura + arroz tenemos una comida rica en proteínas y fibra.

[Link a una receta de curry de garbanzos](#)



## CENA



Sopa de quinoa con verduras y pollo  
No poder comer gluten no nos deja sin poder disfrutar de sopas bien ricas e incluso más nutritivas con cereales como la quinoa.

La sopa puede ser la misma que harías con fideos, pero poniéndole quinoa.

[Link a una receta de sopa de quinoa y verduras](#)



## DESAYUNO

Tostada de pan de trigo sarraceno 100% con aguacate, brotes tiernos y salmón ahumado.

El trigo sarraceno es un cereal 100% libre de gluten.

Es importante que el pan que se compre solo lleve este cereal porque muchas veces los mezclan con otros.

En Levadura Madre por ejemplo lo tenéis.



## COMIDA

Lasaña de batata con atún

Es una receta particular pero que merece que le des una oportunidad para abrir tu cajón de recetas sin gluten y que no sean siempre lo mismo.

La batata es un alimento muy nutritivo

[Link a la receta](#)



## CENA

Ensalada de pollo con caqui y queso

Utiliza varios tipos de hoja verde para aumentar el consumo de nutrientes.

[Link a receta](#)



## DESAYUNO

Porridge de avena con canela, manzana y nueces.

Utiliza preferiblemente una bebida vegetal como la bebida de almendras o avellanas

[Receta de porridge de avena con manzana aquí](#)



## COMIDA

Ñoquis estilo Sorretina: añade a esta receta las verduras que quieras para aumentar el consumo de verduras.

+

Ensalada verde como entrante

[Link a la receta de ñoquis](#)

## CENA



Pisto con huevo

Existen pistos ya hechos como el de Mercadona que podéis usar para simplificaros la vida.

[Receta del pisto aquí](#)





# DESAYUNO

Porridge de Zanahoria

Queda increíble y le añades verdura a tu desayuno.

La avena, si te gusta, puede estar en tu día a día por las mañanas. Es un alimento MUY interesante.

[Link a porridge de zanahoria](#)



# COMIDA

Poke bol de salmón marinado, aguacate, pepino y mango

Puedes añadir más verduras o algas para ese extra de antioxidantes que buscamos.

[Link a receta aquí](#)



# CENA

Ensalada de lentejas

De la mejor fuente de proteína que existe, las legumbres deben estar presentes muchas veces a lo largo de la semana (mínimo 3)

Aquí el link a la receta



## DESAYUNO

Tacos de huevos revueltos con tomate, aguacate, lechuga y queso feta

Desayuno buenísimo que querrás repetir.

En súper verás tortillas de maíz para que no tengas que usar las de trigo, pero también podrías hacer una especie de crep en tu casa y hacerlas de manera sencilla tú misma

[Link a la receta de creps en casa](#)



## COMIDA

Bol de quinoa con pollo y pimientos al estilo asiático

Rico en proteínas, fibra y vitamina C

Solo tenéis que buscar una soja sin gluten que la tenéis en cualquier supermercado.

[Link a la receta aquí](#)



## CENA

Edamame con setas al curry

+

Merluza a la plancha con especias

[Link a la receta aquí](#)