

Puntos clave para un menú primaveral:

1. **Alimentos de temporada:** más sabor, mejor calidad nutricional y alimentos en su mejor momento.

2. **Frescura y ligereza:** platos frescos y equilibrados, ideales para el clima primaveral.
3. **Hidratación:** platos con alto contenido en agua, como gazpachos, cremas frías y ensaladas frescas.

4. **Equilibrio y energía:** recetas que aportan energía estable sin sensación de pesadez.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Porridge de avena con fresas y almendras	Yogur natural con fresas y semillas	Porridge de avena con frutos rojos y miel	Tortilla con tomate y champiñones	Smoothie de mango y plátano con semillas de chía	Tostadas de centeno con crema de cacahuete y plátano	Tortilla francesa con pan integral y aguacate
1/2 MAÑANA	Yogur con chía y arándanos	Batido de plátano con bebida de coco	Naranja y un puñado de nueces de Brasil	Albaricoques y un puñado de pipas de girasol	Cerezas y un puñado de almendras	Té rojo y un puñado de nueces de Brasil	Mandarina y un puñado de nueces
COMIDA	Ensalada templada de quinoa, espárragos y pollo	Gazpacho y merluza a la plancha con guisantes salteados	Salmón a la plancha con espárragos y zanahoria	Ensalada de arroz integral con aguacate, tomates cherry, pepino y atún	Bowl de quinoa integral con salmón, aguacate y pepino	Dorada a la plancha y ensalada de garbanzos, pepino, tomate y menta	Crema fría de calabacín y yogur con pollo a la plancha con cebolla caramelizada
MERIENDA	Un puñado de almendras	Tostadas de arroz con hummus de remolacha	Nueces y un trozo de chocolate 85%	Yogur con moras	Nísperos un puñado de almendras	Tostadas de arroz con hummus de remolacha	Almendras y un trozo de chocolate 85%
CENA	Revuelto de espinacas y champiñones	Berenjenas rellenas de verduras y quinoa gratinadas con parmesano	Wok de verduras de temporada con tofu marinado	Revuelto de espárragos trigueros y champiñones acompañado de tomate y pepino	Tacos de lechuga con carne picada de ternera y verduras	Crema de zanahoria y jengibre con tempeh a la plancha	Wok de pollo salteado con verduras y anacardos

Puntos clave para un menú inmuno:

- Refuerzo inmunitario natural:** alimentos ricos en vitamina C, zinc, antioxidantes y compuestos antiinflamatorios.
- Cocciones que respetan nutrientes:** vapor, salteados suaves y crudos para mantener el valor nutricional.
- Salud intestinal = defensas fuertes:** incluye fermentados, fibra y alimentos que cuiden la microbiota.
- Energía sostenida:** evita picos de azúcar y favorece la estabilidad energética para combatir la fatiga.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Yogur natural con fresas, plátano y nueces	Tostada integral con aguacate y semillas	Porridge con canela, plátano y nueces	Yogur natural con arándanos, miel y semillas	Tostada integral con tahini y plátano	Tostada integral con revuelto de huevos	Porridge con canela, plátano, nueces y cacao
1/2 MAÑANA	Naranja y un puñado de almendras	Manzana y un puñado de nueces de Brasil	Kiwi y un yogurt natural	Fresas	Pera y avellanas	Almendras y una onza de chocolate 85%	Manzana y un puñado de nueces de Brasil
COMIDA	Salmón al horno con espárragos y limón	Pollo salteado con verduras, cúrcuma y jengibre	Merluza a la plancha con brócoli y aceite de oliva	Arroz integral con verduras y tiras de ternera	Budha bowl de garbanzos especiados, zanahoria rallada, aguacate y arroz	Pollo al horno con limón, ajo, jengibre y verduras primaverales	Ternera a la plancha con ensalada verde y aceite de oliva
MERIENDA	Kéfir con frutos rojos	Yogur natural con cacao puro	Un puñado de frutos secos y un trozo de chocolate 85%	Kéfir natural con semillas de cáñamo	Yogur con frutos rojos	Yogur con fresas	Naranja y un puñado de almendras
CENA	Crema de verduras con huevo poché	Ensalada de lentejas con espinacas y zanahoria	Revuelto de espinacas y champiñones	Crema de zanahoria con jengibre y salmón a la plancha	Ensalada de aguacate, tomate y atún	Ensalada templada de espárragos, huevo poché y patata	Crema fría de pepino y tostada integral con hummus, tomate y semillas

TACOS DE LECHUGA CON CARNE PICADA DE TERNERA Y VERDURAS

INGREDIENTES

- 300 g de carne picada de ternera
- 8-10 hojas grandes de lechuga (tipo romana o cogollo)
- 1 zanahoria
- 1/2 calabacín
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 cebolla
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: salsa de yogur o unas gotas de limón

PREPARACIÓN

1. Preparar las verduras:

Lava y corta la zanahoria, el calabacín, el pimiento y la cebolla en trocitos pequeños.

2. Cocinar la carne:

En una sartén con un poco de aceite, cocina la carne picada a fuego medio, salpimentando al gusto, hasta que esté bien dorada.

3. Añadir las verduras:

Incorpora las verduras a la sartén y saltea durante unos minutos hasta que estén tiernas pero ligeramente crujientes.

4. Preparar la base:

Lava las hojas de lechuga y sécalas bien. Utilízalas como base de los tacos.

5. Montar y servir:

Rellena cada hoja con la mezcla de carne y verduras. Añade un toque de limón o salsa de yogur si deseas.



POLLO AL HORNO CON LIMÓN Y VERDURAS PRIMAVERALES

INGREDIENTES

- 2 pechugas de pollo o 4 muslos
- 1 limón (zumo y ralladura)
- 2 dientes de ajo
- 1 trocito de jengibre fresco (2-3 cm)
- 1 calabacín
- 1 zanahoria
- 1/2 cebolla
- 1 puñado de espárragos
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: tomillo o romero

PREPARACIÓN

1. Preparar el marinado:

En un bol, mezcla el zumo y la ralladura de limón, el ajo picado, el jengibre rallado, el aceite de oliva, sal y pimienta.

2. Marinar el pollo:

Coloca el pollo en una bandeja y cúbrelo con el marinado. Deja reposar al menos 20-30 minutos (si tienes más tiempo, mejor).

3. Preparar las verduras:

Lava y corta el calabacín, la zanahoria, la cebolla y los espárragos.

4. Hornear:

Añade las verduras a la bandeja junto con el pollo. Hornea a 180 °C durante 30-35 minutos, hasta que el pollo esté dorado y bien cocinado.

5. Servir:

Sirve caliente con las verduras asadas y el jugo del propio marinado.

