

Puntos clave para un menú refrescante:

- Alimentos hidratantes y cítricos:** incluye melón, sandía, pepino, piña, mango, limón, lima, etc.
- Frescura y digestión ligera:** elabora platos fríos y equilibrados como ensaladas, sopas frías y poke bowls, ideales para días calurosos.
- Hierbas aromáticas y especias suaves:** añade menta, albahaca, perejil, cilantro y jengibre, que realzan el sabor sin recargar el sistema digestivo.
- Infusiones y bebidas naturales frías:** incorpora té verde, blanco o de hibisco, aguas con frutas y smoothies.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Pudding de chía con bebida vegetal, mango y menta	Yogur natural con granola casera y frutos rojos	Tostada integral con aguacate y tomate	Smoothie de plátano, espinaca, piña y agua de coco	Copos de avena con bebida vegetal con manzana y canela	Tostadas de centeno con crema de cacahuete y plátano	Pan integral con queso fresco, rodajas de kiwi y menta
1/2 MAÑANA	Dos rodajas de sandía	Cerezas y un puñado de almendras	Palitos de pepino y zanahoria con hummus	Rodajas de piña fría	Batido de melón y hierbabuena	Dos rodajas de melón	Smoothie de frutos rojos
COMIDA	Ensalada de garbanzos, tomate, pepino, cebolla morada y perejil con una lata de atún	Sopa fría de melón con jamón y brocheta de pollo a la plancha con limón y orégano	Ensalada de patata fría con huevo y pechuga de pavo a la plancha	Ensalada de lentejas, rúcula, pimiento y mango con vinagreta de limón y un huevo duro	Gazpacho andaluz y ensalada de pasta integral con verduras con una lata de atún	Poke bowl de arroz, atún, edamame, aguacate y mango	Ensalada de arroz integral con garbanzos, pimiento rojo, maíz y atún
MERIENDA	Yogur con semillas y frambuesas	Agua con limón y un puñado de anacardos	Té verde frío con uvas	Tostadas de arroz con mantequilla de cacahuete	Yogur con semillas y arándanos	Té verde frío y una nectarina	Agua con limón y un puñado de nueces
CENA	Rollitos de lechuga con pollo frío, zanahoria y salsa de yogur y limón	Tabulé de quinoa con pepino, tomate y menta y tortilla francesa	Tartar de salmón con aguacate y ensalada de rúcula y tomate cherry con semillas	Crema fría de calabaza con jengibre y tostadas integrales con sardinas	Brochetas de tofu con verduritas al horno y ensalada de pepino y yogur	Caballa a la plancha con ensalada de espinacas	Tortilla de espinacas y cebolla con ensalada de pepino con yogur y menta

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Tostadas integrales con aguacate y huevo a la plancha	Bowl de yogur con frutas frescas y granola	Copos de avena cocidos con bebida vegetal, plátano y nueces	Tortilla francesa con aguacate y tomate	Pan integral con aguacate, tomate y queso fresco	Smoothie de frutas con semillas y coco rallado	Bowl de yogur con granola casera, arándanos y miel
1/2 MAÑANA	Fruta cortada (sandía, melón o piña)	Un puñado de almendras y albaricoques deshidratados	Palitos de zanahoria con hummus	Fruta cortada (sandía, melón o piña)	Bolitas energéticas caseras de avena, cacao y dátil	Fruta cortada (sandía, melón o piña)	Arándanos y un puñado de nueces
COMIDA	Ensalada de pasta integral con atún, tomate, maíz y aceitunas	Arroz integral con garbanzos, pimiento y cebolla con dados de pollo	Ensalada de patata fría con huevo duro, judías verdes y zanahoria	Wrap de pollo a la plancha, espinacas y mostaza suave	Cuscús con verduras asadas y garbanzos	Ensalada de quinoa, aguacate, pepino y huevo	Wok de verduras salteadas con tofu y arroz basmati
MERIENDA	Un puñado de nueces	Un puñado de frambuesas	Smoothie de frutas congeladas y frutos secos	Un puñado de arándanos	Tostadas de arroz con crema de cacahuete natural	Smoothie de frutas congeladas y frutos secos	Palitos de zanahoria con hummus
CENA	Tomate relleno de atún y huevo duro con ensalada verde	Tortilla de calabacín con ensalada de tomate y queso fresco	Lomos de merluza al horno con limón y hierbas	Ensalada caprese con pechuga de pavo	Crema fría de zanahoria con filete de pollo a la plancha	Crema de calabacín y tortilla de espinacas y champiñones	Brochetas de langostinos al ajillo con ensalada de rúcula y mango

TARTAR DE SALMÓN CON AGUACATE

INGREDIENTES

- 200 g de salmón fresco (previamente congelado para consumo en crudo)
- 1 aguacate maduro
- 1/4 de cebolla morada
- 1 cucharadita de mostaza suave o de Dijon
- 1 cucharadita de salsa de soja
- 1 cucharada de zumo de lima o limón
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Cebollino o eneldo fresco (opcional)
- Sal y pimienta al gusto
- Semillas de sésamo (opcional para decorar)

PREPARACIÓN

1. Preparar los ingredientes:

Cortar el salmón y el aguacate en cubos pequeños y la cebolla muy fina. Añadir el cebollino o eneldo picado.

2. Mezclar el aliño:

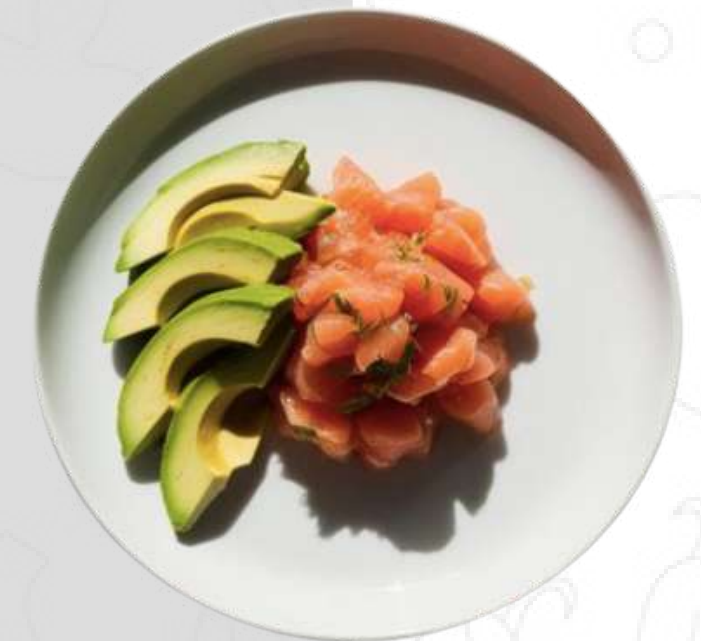
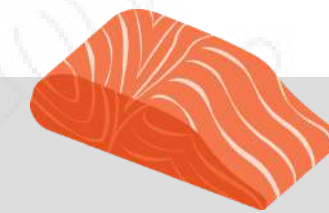
En un bol, mezclar el zumo de lima o limón, la soja, la mostaza, el aceite de oliva, sal y pimienta.

3. Montar el tartar:

Incorporar el salmón, el aguacate y la cebolla al bol con el aliño. Remover con suavidad para no romper los ingredientes.

4. Servir frío:

Dejar reposar en la nevera unos 15-20 minutos antes de servir. Decorar con semillas de sésamo y hierbas frescas al gusto.



BOLITAS ENERGÉTICAS DE AVENA, CACAO Y DÁTIL

INGREDIENTES

- 1 taza de copos de avena
- 10-12 dátiles sin hueso (Medjoul o remojados si están secos)
- 2 cucharadas de cacao puro en polvo
- Coco rallado, semillas y cacao extra para rebozar

PREPARACIÓN

1. Triturar los ingredientes:

Coloca los dátiles, la avena y el cacao en un procesador de alimentos. Tritura hasta que la mezcla quede pegajosa y uniforme.

2. Comprobar la textura:

Si la masa está muy seca y cuesta unir, añade muy poquita agua (1 cucharadita a la vez) hasta que se pueda moldear bien.

3. Formar las bolitas:

Haz bolitas con las manos del tamaño de una nuez. Reboza con coco rallado, semillas o más cacao si quieres darles un toque extra.

4. Enfriar y guardar:

Coloca las bolitas en un tupper y déjalas en la nevera al menos 30 minutos. Se conservan varios días y son perfectas como snack para llevar.

