

Menú Semanal: Retención de Líquidos

Agua: 2L diarios | Evita la sal



Júlia Farré
CENTRO DE NUTRICIÓN | PSICONUTRICIÓN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
Avena integral con leche vegetal, plátano en rodajas y un puñado de nueces.	Yogur natural sin azúcar con kiwi y semillas de chía.	Porridge de avena con frutos rojos y canela	Tostadas integrales con aguacate, tomate y un poco de aceite de oliva.	Melón, pan integral con jamón cocido bajo en sal y 1 té verde.	Yogur con copos de avena, kiwi y semillas de lino.	Tostadas integrales con tomate, aceite y orégano.
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
Ensalada de lentejas (lentejas cocidas, tomate, pepino, cebolla, cilantro) con vinagreta ligera y una pieza de manzana.	Arroz integral con salteado de espárragos, champiñones y dados de tofu.	Tabulé de cuscús integral con tomate, pepino, perejil y limón + pechuga de pollo a la plancha.	Wok de verduras (brócoli, pimiento, zanahoria) con colitas de gambas y quinoa.	Ensalada de arroz integral, judías verdes, patata y cebolla con hierbas aromáticas.	Alcachofas a la plancha con aceite de oliva y limón + muslo de pavo asado.	Sopa de pollo con verduras variadas + ensalada de tomate, aguacate y cuscús integral.
MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA	MERIENDA
Infusión de cola de caballo + biscote integral con tomate rallado y aceite de oliva.	Infusión de diente de león + hummus con crudité de apio y zanahoria.	Infusión ligera + 1 pera.	Yogur natural con un puñado de arándanos.	Infusión + biscote integral con queso fresco y tomate.	Infusión + trozo de piña natural.	Infusión + 1 naranja.
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Pescado blanco al horno con	Crema de calabaza y	Ensalada de espinacas	Boquerones al horno con ajo y	Dorada al horno con patata y	Caldo vegetal sin sal (apio,	Mejillones al vapor con limón

Lista de la compra

 Verduras: Plátano, Kiwi, Melón, Espárragos, Calabacín, Espinacas, Brócoli, Pepino, Apio, Alcachofas, Piña.

 Proteínas: Pescado blanco, Boquerones, Dorada, Gamba, Mejillones, Pollo, Pavo, Huevos, Yogur.

 Despensa: Avena, Arroz integral, Quinoa, Lentejas, Nueces, Infusiones (Cola de Caballo).

Centro Júlia Farré | www.centrojuliafarre.es