

# Menú Semanal: Retención de Líquidos



Júlia Farré  
CENTRO DE NUTRICIÓN | PSICONUTRICIÓN

Agua: 2L diarios | Evita la sal

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

# Lista de la compra

🌿 Verduras: <sup>vapor.</sup>Platano, <sup>francesa con</sup>Kiwi, <sup>limón.</sup>Melón, Espárragos, Calabacín, Espinacas, Brócoli, Pepino, Apio, Alcachofas, Piña.

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

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

Centro Júlia Farré | [www.centrojuliafarre.es](http://www.centrojuliafarre.es)