

MENÚ

FOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Batido de frutos rojos, plátano, maiz, proteína de calabaza, nueces de macadamia y sirope de yacón.	Tortilla de espárragos y cebolla con ajo negro y melva. Papaya con lima.	Endivias rellenas de pollo desmigado y manzana saltada en ghee y canela. Infusión de malvavisco.	Pan de sarraceno con aguacate, cilantro y huevo poché.	Tortilla de patatas con anchoas. Infusión de diente de león.	Crepes de sarraceno (8) rellenos de yogur de coco con frambuesas y miel. Bebida de achicoria.	Huevos rellenos de salmón salvajé con mayonesa de aguacate (10).
Crema de remolacha y coliflor con compota de chanaña (1) y germinados Chuletas de cordero a la plancha con provenzales con puré de chípiva.	Ensalada de rúcula, patata, pollo desmigado, achicoria, zanahoria rallada y alcáparas con vinagreta de eneldo.	Ramen de salmón y miso (5).	Arroz rojo con menta. Lengua (6) con ensalada de canónigos, calabaza asada y remolacha.	Ensalada de endivias, rúcula, canónigos, granada, remolacha, calabaza asada y sardinas con vinagreta de perejil (7).	Crema de calabacín con manzana y topping de alcachofas salteadas. Rollitos de col rellenos de carne con verduras (9) y salsa de tamari/coco amino con jengibre.	Tallarines de calabacín con bolonessa (11) y chips de tупinambo.
Endivias a la plancha con jengibre rallado. Patrones de plátano macho (2) con "ensalada de aguacate, huevo cocido, caballa y mayonesa (3).	Crema de zanahoria y puerro con leche de coco y cúrcuma (4). Dorada con hinojo al horno y vinagreta de cilantro.	Cardo salteado con ajo negro y pimentón. Pulpo con puré de boniato con romero.	Salteado de setas, cebolla, nabo, col y zanahoria con AOVE y hierbas. Caballa al horno con ajos tiernos, calabaza y cebollino.	Pimiento asado con cebolla y aceitunas negras. Calamares a la plancha con mayonesa de cúrcuma.	Ensalada de canónigos, rúcula, pepino, aceitunas negras y vinagreta de perejil. Rape al horno con guisantes.	Bastones de yuca al horno con hierbas y cúrcuma. Mejillones y almejas al vapor.
CENA	COMIDA	DESAYUNO				

Postres:

Compota de manzana/pera especiada

Bebida de chufa

Kéfir de coco

Plátano de canarias a la plancha con canela

Compota de manzana

ESPECIADA

INGREDIENTES

- 1 kilo de manzana variedad Golden o Reineta/pera variedad Conference o Williams
- ½ cucharadita de canela en polvo o 1 rama de canela
- ½ cucharadita de jengibre en polvo
- ¼ de cucharadita de cardamomo molido o bien 2-3 vainas de cardamomo molidas
- El zumo de ½ limón
- 100 ml de agua

PREPARACIÓN

- 1- Lava, pela y descorazona las manzanas. Corta en cuartos.
- 2- Coloca las manzanas en una olla junto con el zumo de limón, el agua y las especias.
- 3- Cocina a fuego medio durante unos 30 min o hasta que las manzanas estén tiernas.
- 4- Escurre el exceso de agua y bate las manzanas con una batidora hasta obtener una textura suave.
- 5- Guarda la compota en un recipiente hermético y conserva en la nevera.



POLOS DE CHUFA

INGREDIENTES

- 1 kilo de manzana variedad Golden o Reineta/pera variedad Conference o Williams
- ½ cucharadita de canela en polvo o 1 rama de canela
- ½ cucharadita de jengibre en polvo
- ¼ de cucharadita de cardamomo molido o bien 2-3 vainas de cardamomo molidas
- El zumo de ½ limón
- 100 ml de agua

PREPARACIÓN

- 1- Lava, pela y descorazona las manzanas. Corta en cuartos.
- 2- Coloca las manzanas en una olla junto con el zumo de limón, el agua y las especias.
- 3- Cocina a fuego medio durante unos 30 min o hasta que las manzanas estén tiernas.
- 4- Escurre el exceso de agua y bate las manzanas con una batidora hasta obtener una textura suave.
- 5- Guarda la compota en un recipiente hermético y conserva en la nevera.



BEBIDA DE CHUFA (HORCHATA)

INGREDIENTES

- 200 g de chufa
- 1 litro de agua
- 4 dátiles deshuesados

Opcional: canela y cáscara de limón

PREPARACIÓN

- 1- Remoja las chufas entre 8 y 24 horas en la nevera. Luego, descarta el agua.
- 2- Coloca las chufas remojadas y los dátiles en el vaso de la batidora y bate durante 1 o 2 minutos hasta obtener una mezcla homogénea.
- 3- Filtra la mezcla con la ayuda de una muselina o tela fina.
- 4- Una vez filtrado todo el líquido, recoge la muselina y la apriétala con las manos para extraer el máximo de líquido.
- 5- Guarda la bebida en una botella y conserva en la nevera.
- 6- La pulpa sobrante de las chufas trituradas puede aprovecharse para hacer pan, galletas o helados.



CREMA DE REMOLACHA Y COLIFLOR CON COMPOTA DE MANZANA

INGREDIENTES

- 2 remolachas crudas
- 1 cebolla
- 1/2 coliflor
- 1 puerro
- 500-700ml aprox. caldo de verduras o agua (según la textura deseada).
- Pizca de comino molido
- Sal
- AOVE

Topping: compota de manzana

PREPARACIÓN

1- Pica la cebolla y el puerro y rehógalos en una cazuela con un chorrito de AOVE durante unos 5 minutos, hasta que estén tiernos.

2- Añade la remolacha pelada y cortada en trozos pequeños junto con la coliflor en arbolitos. Saltea durante 2 minutos más.

3- Incorpora el comino molido, remueve y vierte el caldo o el agua hasta cubrir las verduras.

4- Cocina a fuego medio durante unos 10 minutos o hasta que las verduras estén blandas.

5- Tritura hasta obtener una crema homogénea. Ajusta la sal si es necesario.

6- Sirve caliente en un bol y añade la compota de manzana como topping (puedes calentarla ligeramente si prefieres un contraste más agradable).



PATACONES DE PLÁTANO MACHO

INGREDIENTES

- 1 plátano macho verde
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Una pizca de sal

PREPARACIÓN

1- Pela el plátano macho y córtalo en rodajas de aproximadamente 2 cm.

2- Cocina las rodajas en agua hirviendo hasta que estén tiernas, aproximadamente 7-10 minutos.

3- Una vez cocidos, saca los plátanos y aplástalos con la ayuda de un vaso o un objeto plano.

4- Impregna las rodajas aplastadas con AOVE y añade una pizca de sal al gusto.

5- Coloca los patacones en la air fryer o en el horno a 180°C durante unos 15 minutos, vigilando de vez en cuando para evitar que se quemen.



ENSALADA DE AGUACATE, HUEVO COCIDO, CABALLA Y MAYONESA

INGREDIENTES

- 2 huevos cocidos picados
- 1 aguacate maduro cortado en cubitos
- ½ bote (aprox. 50 g) de caballa en AOVE, desmenuzada
- Mayonesa casera al gusto

PREPARACIÓN

1- Mezcla todos los ingredientes en un bol hasta que estén bien integrados.

2- Sirve acompañado de patacones de plátano macho para un toque crujiente.



CREMA DE ZANAHORIA Y PUERRO CON LECHE DE COCO Y CÚRCUMA

INGREDIENTES

- 400 grs de zanahorias
- 1 puerro picado
- 1 Trozo de jengibre pelado y picado (aprox. 2cm)
- 200 ml de leche de coco
- 500-700ml agua o caldo de verduras (según textura deseada)
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- AOVE
- Sal y pimienta al gusto

Topping: pipas de calabaza tostadas

PREPARACIÓN

1- Calienta un chorrito de AOVE en una olla y saltea el puerro junto con el jengibre durante 2 minutos.

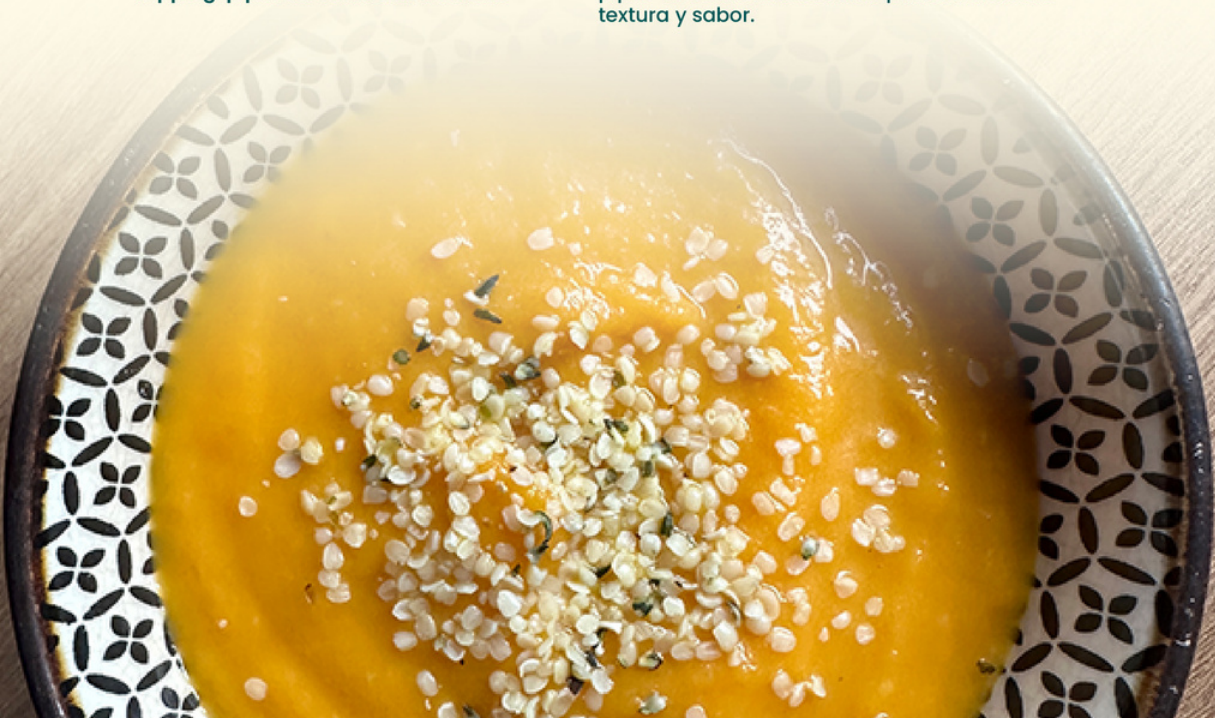
2- Añade la zanahoria cortada en rodajas y saltea durante 5 minutos más.

3- Incorpora la cúrcuma, mezcla bien y cocina unos segundos para potenciar su aroma.

4- Vierte el caldo o agua junto con la leche de coco y deja cocer a fuego suave durante 20 minutos, hasta que las zanahorias estén tiernas.

5- Tritura con una batidora o procesador de alimentos hasta obtener una textura cremosa. Ajusta de sal y pimienta al gusto.

6- Sirve caliente y, si lo deseas, acompaña con pipas de calabaza tostadas para un extra de textura y sabor.



RAMEN DE SALMÓN

INGREDIENTES

- Fideos de ramen de sarraceno
- 300 ml de caldo de huesos
- 1 cucharadita de miso sin pasteurizar
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 ramita de apio
- Jengibre fresco (al gusto)
- El tallo verde de una cebolleta o cilantro picado
- 160 g de salmón salvaje
- 1 huevo cocido (6 minutos si prefieres la yema líquida) o aguacate

Opcional: Shiitakes

PARA MARINAR EL SALMÓN:

- 1- 2 cucharadas de salsa de soja tamari
- 2- 1 cucharada de miel cruda

PREPARACIÓN

- 1- El día anterior, marina el salmón en miel y salsa tamari.
- 2- En una olla a fuego medio-alto, añade una cucharadita de aceite de oliva y saltea la cebolla, el apio, el jengibre y el ajo durante unos 3 minutos.
- 3- Añade el caldo de huesos y, cuando empiece a hervir, agrega las setas shiitakes (si las usas). Cocina 3 minutos más, aparta del fuego y añade el miso, removiendo bien.
- 4- Mientras se cocina el caldo, cuece los fideos de ramen de sarraceno según las indicaciones del paquete.
- 5- Reparte los fideos en un bol, vierte el caldo con las verduras, coloca el salmón marinado, el huevo cocido (o aguacate) y decora con el tallo verde de la cebolleta o cilantro picado.



LENGUA DE TERNERA

INGREDIENTES

- 1 lengua de ternera lavada
- Agua (cantidad suficiente para cubrirla)
- Sal y pimienta al gusto
- 2-3 hojas de laurel

PREPARACIÓN

1- Pela el plátano macho y córtalo en rodajas de aproximadamente 2 cm.

2- Cocina las rodajas en agua hirviendo hasta que estén tiernas, aproximadamente 7-10 minutos.

3- Una vez cocidos, saca los plátanos y aplástalos con la ayuda de un vaso o un objeto plano.

4- Impregna las rodajas aplastadas con AOVE y añade una pizca de sal al gusto.

5- Coloca los patacones en la air fryer o en el horno a 180°C durante unos 15 minutos, vigilando de vez en cuando para evitar que se quemen.



VINAGRETA DE PEREJIL

INGREDIENTES

- 1 diente de ajo (picado muy fino o triturado)
- 1 manojo de perejil fresco picado (aprox. ½ taza)
- Zumo de ½ limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

- 1- Pica muy fino el ajo o trítalo para que se integre mejor en la vinagreta.
- 2- En un bol, mezcla el ajo con el perejil, el zumo de limón y la sal.
- 3- Añade el AOVE poco a poco mientras mezclas con unas varillas de mano o un tenedor hasta emulsionar la vinagreta.
- 4- Prueba y ajusta la sal si es necesario.

Tip: Si quieres una textura más uniforme, puedes triturar la mezcla con un mortero o batidora de mano.



CREPES DE TRIGO SARRACENO

INGREDIENTES

- 125 gr de harina de trigo sarraceno
- 300 ml de bebida vegetal (preferiblemente de coco o almendras sin azúcar)
- 2 huevos
- Pizca de sal sin refinar

PREPARACIÓN

- 1- Pon todos los ingredientes en un vaso de batidora y mezcla hasta obtener una masa homogénea.
- 2- Deja reposar la masa unos 10-15 minutos.
- 3- Calienta una sartén antiadherente y úntala con un poco de aceite usando un pincel o papel de cocina.
- 5- Vierte un poco de masa y extiéndela bien.
- 6- Cocina unos 2 minutos por cada lado hasta que los bordes se despeguen fácilmente.
- 7- Rellena al gusto y disfruta.



ROLLITOS DE COL RELLENOS DE CARNE CON VERDURAS

INGREDIENTES

- 500 g de carne de ternera picada
- 2 zanahorias
- 1 ramita de apio
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 6-8 hojas de col grandes
- 2 cucharadas de salsa tamari o coco aminos (+ extra para acompañar)
- ½ cucharadita de jengibre en polvo
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE)

Opcional: sésamo tostado para decorar

PREPARACIÓN

1- Prepara las hojas de col:

- Lleva a ebullición una cazuela con agua.
- Añade las hojas de col limpias y cuécelas durante 2 minutos, hasta que estén flexibles pero sin romperse.
- Escúrrelas y déjalas enfriar sobre un paño limpio.

2- Prepara el relleno:

- Mientras calientas el agua, corta las zanahorias, el apio, el puerro y la cebolla en tiras finas o pequeños trozos.
- En una sartén con un chorrito de AOVE, saltea todas las verduras hasta que estén tiernas.
- Añade la carne picada y el jengibre en polvo.
- Cocina hasta que la carne se dore.
- Incorpora la salsa tamari, mezcla bien y retira del fuego.

3- Forma los rollitos:

Coloca una porción del relleno en cada hoja de col. Envuélvela como un rollito, asegurando que quede bien cerrado.

4- Sirve y disfruta:

Acompaña con más salsa tamari y, si quieres, espolvorea con sésamo tostado para darle un toque crujiente.



HUEVOS RELLENOS DE SALMÓN SALVAJE Y MAYONESA DE AGUACATE

INGREDIENTES

- Para los huevos rellenos:
 - 6 huevos cocidos
 - 2 pepinillos finamente picados (aprox. 2 cucharadas)
 - ¼ de cebolla pequeña muy picada
 - ½ bote de salmón salvaje desmenuzado (aprox. 60-80 g)
- Para la mayonesa de aguacate:
 - 1 aguacate maduro
 - Zumo de ½ lima
 - 1 diente de ajo
 - ½ vaso de aceite de oliva virgen extra (aprox. 100 ml)
 - 1 pizca de sal marina

PREPARACIÓN

1- Prepara los huevos:

- Corta los huevos cocidos por la mitad y extrae las yemas.
- En un bol, mezcla las yemas con los pepinillos, la cebolla y el salmón salvaje.

2- Prepara la mayonesa de aguacate:

- Coloca en el vaso de la batidora el aguacate, el zumo de lima, el ajo, el aceite de oliva y la sal.
- Tritura hasta obtener una textura cremosa y homogénea.

3- Mezcla y rellena:

- Añade 2 cucharadas de la mayonesa de aguacate a la mezcla de yema y salmón. Mezcla bien y ajusta la cantidad si es necesario.
- Rellena las mitades de huevo con esta mezcla.

4- Decora y sirve:

- Espolvorea con perejil fresco o con un poco de yema cocida rallada.
- Sirve frío y disfruta.



TALLARINES DE CALABACÍN CON BOLOÑESA

INGREDIENTES

- 400 g de carne picada de ternera
- 2 calabacines medianos (para hacer los tallarines)
- 2 ramitas de apio picadas
- 1 cebolla mediana picada
- 2 zanahorias grandes picadas
- 2 dientes de ajo picados
- 400 g de tomate triturado
- 2 hojas de laurel
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE)

PREPARACIÓN

1- Prepara los tallarines de calabacín:

- Usa una mandolina o un espiralizador para hacer los tallarines.
- Resérvalos en un colador con una pizca de sal para que suelten el exceso de agua.

2- Cocina la boloñesa:

- Calienta una sartén grande con un chorrito de AOVE y añade el ajo picado. Rehoga unos segundos hasta que desprenda su aroma.
- Agrega la cebolla, la zanahoria y el apio. Cocina a fuego medio durante 10 minutos, removiendo ocasionalmente hasta que las verduras estén tiernas.
- Sube un poco el fuego, añade la carne picada y desmenúzala con la cuchara de madera mientras se cocina hasta que pierda el color rosado.
- Incorpora el tomate triturado, las hojas de laurel, la sal y la pimienta. Cuando rompa a hervir, baja el fuego, tapa y deja cocinar 30-40 minutos a fuego lento, removiendo de vez en cuando.

3- Saltea los tallarines:

- En otra sartén, calienta un poco de AOVE y saltea los tallarines de calabacín durante 2-3 minutos, hasta que estén al dente.
- Escúrrelos si han soltado agua.

4- Sirve y disfruta:

- Retira las hojas de laurel de la boloñesa.
- Sirve los tallarines con la boloñesa por encima y disfruta caliente.





Gracias a mi amiga y dietista nutricionista integrativa, María Torres, por su apoyo en la creación de este menú semanal. Puedes conocer más sobre su enfoque y servicios en su página web



PAGINA WEB



Sanando desde la raíz, (con)ciencia y corazón

 @sanandomiintestino

