Menú 1

Reforzar el Sistema Inmunitario

Núria Mallén
Dietista&Coach
Núm. Col. CAT729

Ejemplo de menú rico en vitamina C, D y zinc para reforzar nuestra respuesta inmunológica

SEMANA 1	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Ensalada de garbanzos con piñones (Plato único) + fresas	Pasta con pollo + ensalada de berros + 1 kiwi	Lentejas estofadas a la jardinera (Plato único) + fresas	Ensalada + tortilla de patatas + 2 mandarinas	Pasta con sepia + ensalada al gusto + 1 naranja	Ensalada con arroz y pipas de calabaza + Salmón al horno + 1 kiwi	Escalivada+ pollo a la brasa y patata al caliu + 2 mandarinas
CENA	Col lombarda con nueces y manzana + merluza al horno con patatas + 2 mandarinas	Crema de brócoli + tortilla a la francesa con pan con tomate + 1 yogur	Ensalada con pimiento rojo y arroz + Atún a la plancha con soja + 1 naranja	Sopa de caldo con pasta + pollo al horno con alcachofas al microondas + 1 yogur	Acelgas salteadas con cebolla + 2 huevo duros + pan + 1 yogur	Borraja con patata + conejo al horno + 1 naranja	Ensalada con cuscús y queso curado + fresas

Descárgate el menú en: https://www.nuriamallen.com/**menu-sistemainmunitario**/