

Menú semanal para hígado graso

Orientativo y general. Si tienes un tratamiento o una pauta de tu médico o de tu dietista, manda la suya.

DÍA	DESAYUNO	COMIDA	CENA
Lunes	Café solo + yogur natural sin azúcar + arándanos + nueces	Alcachofas rehogadas con ajo y limón + merluza a la plancha + pan integral	Ensalada de espinacas, remolacha, nueces y queso fresco + huevo duro
Martes	Té verde + tostada integral con AOVE y tomate triturado	Brócoli al vapor + salmón al horno con cúrcuma + quinoa	Sopa de verduras (sin pasta ni noodles) + pechuga de pollo a la plancha
Miércoles	Café solo + avena cocida con canela + frutos rojos + almendras	Ensalada de rúcula con sardinas, tomate cherry, AOVE + arroz integral	Tortilla de brócoli y zanahoria + ensalada verde simple
Jueves	Té verde + huevos revueltos con espinacas + tostada integral	Alcachofas al vapor + bacalao con pisto de pimiento y tomate sin azúcar	Crema de brócoli con cúrcuma y pimienta + nueces y queso fresco
Viernes	Café solo + kéfir natural + fresas + semillas de lino	Ensalada mediterránea con atún al natural, aceitunas, pepino + arroz integral	Salmón a la plancha con limón + espárragos trigueros + patata cocida
Sábado	Té verde + tostada integral con aguacate y tomate + huevo escalfado	Caballa al horno con cebolla morada y pimiento + quinoa con hierbas	Gazpacho de remolacha (sin azúcar) + tortilla de verduras
Domingo	Café solo + porridge de avena con arándanos, canela y nueces picadas	Dorada al vapor con alcaparras y limón + ensalada de rúcula y tomate	Crema de calabacín + huevos poché + pan integral tostado

TUS NOTAS Y CAMBIOS