Menú semanal para hipotiroidismo y Hashimoto

> 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	Huevos revueltos con espinacas + tostada de pan integral + café con leche o infusión	Atún a la plancha con ensalada de quinoa, pepino, zanahoria y semillas de calabaza	Salmón al horno con brócoli cocido + arroz integral
Martes	Yogur natural con copos de avena, arándanos y semillas de chía	Lentejas estofadas con zanahoria, puerro y comino	Pechuga de pollo a la plancha + espárragos trigueros + patata asada
Miércoles	Copos de avena cocidos en leche con plátano y canela	Bacalao al vapor con judías verdes y zanahoria + quinoa	Ensalada de espinacas, remolacha, nueces y sardinas
Jueves	Tostada integral con aguacate y huevo poché + café con leche o infusión	Caballa al horno con tomate y pimiento asados + arroz integral	Crema de zanahoria y calabaza + tortilla de 2 huevos con espinacas
Viernes	Batido de leche, plátano y arándanos + tostada integral con aceite de oliva	Gambas salteadas con ajo y aceite de oliva + ensalada verde + arroz	Salmón a la plancha con limón + brócoli al vapor + patata cocida
Sábado	Yogur natural con kiwi + tostada integral con aceite de oliva	Ensalada de quinoa con atún, remolacha, maíz y semillas de calabaza	Merluza al horno con calabacín y zanahoria + arroz integral
Domingo	Tortilla de 2 huevos con espinacas + tostada integral + café con leche o infusión	Lentejas con almejas + ensalada de rúcula con aceite de oliva	Caballa a la plancha + ensalada de espinacas y aguacate con semillas

TUS NOTAS Y CAMBIOS