

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 sin gluten + té de hierbas (sin menta)	Atún a la plancha con ensalada de quinoa, pepino, zanahoria y semillas de calabaza	Salmón al horno con brócoli cocido (bien cocinado) + arroz integral
Martes	Yogur natural + 1-2 nueces de Brasil + arándanos + semillas de chía	Lentejas estofadas con zanahoria, puerro y comino (sin soja)	Pechuga de pollo a la plancha + espárragos trigueros + patata asada
Miércoles	Avena sin gluten con leche de coco (sin soja) + plátano + canela	Bacalao al vapor con judías verdes cocidas y zanahoria + quinoa	Ensalada de espinacas, remolacha, nueces y sardinas al natural
Jueves	Tostada sin gluten con aguacate + huevo poché + sal yodada	Caballa al horno con tomate asado y pimiento + arroz integral con cúrcuma	Crema de zanahoria y calabaza + tortilla de 2 huevos con espinacas
Viernes	Batido de espinacas, arándanos, plátano y leche de almendras (sin soja)	Gambas salteadas con ajo y aceite de oliva + ensalada verde + arroz blanco	Salmón a la plancha con limón + brócoli al vapor bien cocido + patata
Sábado	Yogur natural + 2 nueces de Brasil + kiwi + tostada sin gluten con AOVE	Ensalada de quinoa con atún, remolacha, maíz y semillas de calabaza tostadas	Merluza al horno con calabacín asado y zanahoria + arroz integral
Domingo	Tortilla de 2 huevos con espinacas + tostada sin gluten + té de hierbas	Lentejas con almejas (rico en zinc y hierro) + ensalada de rúcula con AOVE	Caballa a la plancha + ensalada de espinacas y aguacate con semillas

TUS NOTAS Y CAMBIOS