



MACROBIÓTICA MEDITERRÁNEA

PLAN SEMANAL (ejemplo)

DESAYUNO

1 Té verde

1 tazón de leche vegetal (leche arroz, avena o almendra) con muesli o copos de avena. SE puede sustituir por tostada de pan integral y aceite.

1 Pieza de fruta (aprox. 100g). Preferiblemente de temporada

COMIDA

CENA

Lunes

Caldo de verduras

Salteado de espárragos, zanahoria

Filete de sepia a la plancha con quinoa

1 cucharada de encurtidos

Plato de verdura al vapor con 1 cda. aceite oliva

Pescado blanco con limón

Arroz integral que compramos precocinado

Infusión de manzanilla

Martes

Plato de ensalada de brotes verdes, aliñada con aceite, limón y sal.

Lentejas con verduras y arroz

1 cucharada de encurtidos

Sopa miso instantánea

Espinacas o acelgas rehogadas con una cucharada de aceite de oliva, limón y una pizca de sal.

Pescado blanco enharinado y frito

Miércoles

Caldo de verduras

Asado de verduras variadas

Merluza con puré de mijo y coliflor

Crema de verduras

Tortilla francesa 1 ó 2 huevos ecológicos con pan integral

Infusión de bardana

Jueves

Salteado de verduras variadas con una cda. de aceite de oliva

Filete de ternera pequeño con acelgas escaldadas

1 cucharada de encurtidos

Sopa de miso instantánea

Hervir con poca agua y durante 20 min. calabaza, cebolla y nabo, aliñar con aceite y sal

Pescado azul

Viernes

Alubias con verduras

1 cucharada encurtidos

Salteado de judías verdes con jamón

Tortilla francesa con 1 rebanada de pan integral; Infusión manzanilla

Sábado

Plato de ensalada con brotes verdes y aliñada con aceite de oliva, vinagre y sal

Pollo asado al horno con verduras

Arroz basmati

Sopa con verduras y salmón (ver el post "Salmón escalfado, macrobiótica inspirada en Jamie Oliver")

Domingo

Sopa miso instantánea

Verdura salteada con 1 cda. aceite y sal

Tofu ahumado a la plancha

Crema de boniato y cebolla

Brocoli y zanahoria al vapor aliñado con aceite de oliva, limón y eneldo

MERIENDA

Vaso de bebida vegetal o té verde o infusión y/o 1 pieza de fruta y un puñado de frutos secos.