

Menú de invierno

Opciones de tupper para una semana a prueba de resfriados

Lunes

Almuerzo: Brócoli al vapor + pollo a la plancha
El brócoli aporta vitamina C y antioxidantes, mientras que el pollo da proteínas para reparar tejidos y mantener el sistema inmune activo.

Snack: Mandarinas

Aportan la vitamina C necesaria para arrancar la semana.

Martes

Almuerzo: Guiso de lentejas con verduras
El hierro de las lentejas y sus proteínas vegetales ayudan a mantener la energía; y las verduras son antioxidantes que ayudan a prevenir infecciones.

Snack: Mix de frutos secos

Un mix de zinc y magnesio que apoya la función inmune y reduce la fatiga.

Miércoles

Almuerzo: Ensalada de col, zanahoria y huevo duro
Una combinación ligera de vitaminas y proteínas que mantiene en alerta y activo al cuerpo.

Snack: Kiwi o naranja

Su vitamina C refuerza la barrera natural de la mucosa.

Jueves

Almuerzo: Salmón al horno con calabacín salteado
El omega-3 del salmón refuerza el sistema inmune y las verduras aportan antioxidantes.

Snack: Semillas de calabaza o almendras

Tienen minerales esenciales que apoyan el sistema inmunológico y la concentración.

Viernes

Almuerzo: Bowl de quinoa, brócoli, zanahoria y garbanzos
Sus proteínas vegetales y su fibra ayudan a mantener la energía y la sensación de saciedad hasta la tarde.

Snack: Mandarina o trozos de piña

Este extra de Vitamina C ayuda a cerrar la semana con vitalidad.