

MENÚ DE **3 DÍAS**

para **aumentar** las

Defensas

BONUS

...
Shot natural
inmunoestimulante



SaludDar

Somos Salud IPS

Día 01

Desayuno

Caldo de verduras depurativo con 3 tazas de zanahoria, 1 taza de perejil, ½ taza de tallo de apio, 1 taza de acelgas, espinacas o kale y ½ taza de cebolla. Agregar especias: jengibre y pimienta negra.



Almuerzo

1 filete de salmón con espárragos al horno, acompañado por puré con 1 taza de calabaza horneada, 1 cdita de aceite de oliva, sal, pimienta y nuez moscada.



Cena

1 taza de vegetales al horno con brócoli, calabacín, remolacha, zanahoria, apio y coliflor. Acompañar con 1 papa mediana horneada y filete de pechuga asada.

Día 02

Desayuno

Omelette con 2 o 3 huevos relleno con 1 taza de verduras diversas (cebolla, calabacín, brócoli, tomate, etc...)



Almuerzo

Crema de vegetales con 100g de auyama, 100g de calabacín, 100g de brócoli, 100g de coliflor, 100g de cebolla, 1 diente de ajo y 2 cucharadas de aceite de oliva. Agregar eneldo, sal y pimienta al gusto. Acompañar con pollo al horno adobado con especias.



Cena

Batido verde con 1 pepino, 1 manzana verde, 1 limón, 1 trozo de jengibre, 2 hojas de col rizada, 1 cristal de sábila o 2 cdas de chía o linaza previamente remojada.



Día 03

Desayuno

Bowl con 1 taza de kéfir (o yogur de coco), 1 taza de frutos rojos, 1 cda de semillas de chía, $\frac{1}{4}$ de taza de nueces picadas y 1 cdita de canela en polvo.

Almuerzo

Pollo al curry con 1 pechuga en trozos bañada en salsa de crema de coco con una pizca de curry en polvo. Acompañar con una ensalada fresca con lechugas, cebolla roja, aguacate, perejil picado y ajonjolí tostado al gusto.

Cena

1 filete de pescado al horno acompañado por una ensalada de mango, aguacate, cebolla roja, limón, sal y pimienta.



Bonus

SHOT NATURAL

INMUNOESTIMULANTE

Ingredientes:

- 2 ajos
- Zumo de 1 limón mediano
- 1 cabeza de cebolla roja
- 1 cristal de sábila

Preparación

Batir en licuadora y tomar inmediatamente.





SaludDar

Somos Salud IPS



www.saluddar.com



+57 3167400103 - 607 6432418



Calle 56 N 28-41

Bucaramanga | Colombia