



# Menú semanal



## PARA UNA REGLA SIN DOLOR

### LUNES

DESAYUNO:  
Pan de trigo  
sarraceno  
con salsa tahini  
(crema de sésamo)  
y manzana. Bebida  
de cúrcuma.  
COMIDA:  
Quinoa con brócoli  
y semillas variadas.  
Ensalada de rúcula  
y chucrut.  
CENA:  
Crema de calabacín  
e hinojo. Huevos  
pochados con  
champiñones.

### MARTES

DESAYUNO:  
Macedonia de  
frutos rojos con  
yogur de coco  
y nibs de cacao.  
Té verde.  
COMIDA:  
Endibias a la  
plancha  
con frutos secos.  
Tortilla de boniato y  
puerro.  
CENA:  
Sopa dhal de  
lentejas con  
cilantro y semillas  
variadas.

### MIÉRCOLES

DESAYUNO:  
Huevos revueltos  
con setas y  
aguacate.  
Caldo vegetal.  
Infusión de  
jengibre.  
COMIDA:  
Ensalada de alubias  
con levadura  
nutricional y pickles  
de remolacha.  
CENA:  
Coles de bruselas  
asadas con salsa de  
yogur de cabra y  
mostaza.

### JUEVES

DESAYUNO:  
Pudín de chía  
con uva y granada,  
yogur de soja,  
chips de coco y  
polen. Bebida de  
almendra.  
COMIDA: Ensalada  
de canónigos  
con germinados.  
Arroz integral con  
guisantes.  
CENA: Salteado  
de col morada con  
zanahoria y dados  
de tempeh de  
garbanzo.

### VIERNES

DESAYUNO:  
Pan de trigo  
de Jorasán con  
aguacate y huevo  
duro. Yogur de soja.  
Bebida de cúrcuma.  
COMIDA:  
Ensalada de  
cogollos y frutos  
secos. Azukis con  
calabaza y semillas.  
CENA:  
Crema de coliflor  
con levadura  
nutricional.  
Brochetas de tofu y  
setas.

### SÁBADO

DESAYUNO:  
Panqueques de  
avena con compota  
de manzana y  
nueces. Bebida  
de coco con cacao  
puro.  
COMIDA: Hummus  
de frijoles con  
remolacha y  
crackers de  
almendras y  
semillas.  
CENA: Judía tierna  
al vapor con salsa  
de tomate, cáñamo  
y huevo pochado.

### DOMINGO

DESAYUNO:  
Tortilla dulce de  
plátano con canela  
de Ceilán, servida  
con almendras.  
Té matcha.  
COMIDA:  
Boniato relleno  
de setas variadas  
servido con mezcla  
de frutos secos y  
semillas.  
CENA:  
Crema de puerros  
y nabo. Falafels con  
salsa de tahini y  
zumo de limón.

### ASÍ VARÍA TU CICLO



#### CUATRO FASES

El ciclo menstrual consta  
de cuatro fases: los días de  
regla, la fase folicular (que  
ya empezó durante los días  
de regla), la fase ovulatoria  
y la fase lútea.  
En cada una de las fases  
hemos de tener en cuenta

aspectos diferentes en  
relación con la dieta.

#### CON MÁS ENERGÍA

En la fase folicular del  
ciclo menstrual, a partir  
del quinto día de regla,  
los estrógenos suben y  
nos encontramos con más

fuerza muscular y con  
una mayor capacidad de  
concentración y de regular  
el hambre y los antojos. A  
la mitad del ciclo, cuando  
se produce el pico de  
estrógenos y la ovulación,  
estamos radiantes y nos  
sentimos con la libido alta.

#### APOYO A LA PROGESTERONA

A partir de que se  
produce la ovulación, en  
la fase lútea, los niveles  
de progesterona deben  
aumentar. Podemos  
apoyarnos en alimentos  
ricos en grasas saludables,

remolacha, espinacas y  
minerales como el zinc y  
el magnesio. Todos estos  
alimentos y nutrientes  
previenen los cambios de  
humor, la irritabilidad y el  
bajo estado de ánimo que  
llegan en la fase lútea y los  
primeros días de regla.