



Vitamina D

Donde la encontramos?

- . Huevo (en la yema)
- . Pescado graso
- . Lácteos enteros o enriquecidos
- . Setas (sobre todo champiñones)

.Exposición SENSATA al sol, 15 minutos en cara, brazos y piernas, sin protección.

Suplementación ?

No, si no está supervisada por un facultativo.

Porqué tanta importancia?

Porque el déficit de vitamina D es muy común en nuestro entorno, cosa que en esta situación de confinamiento puede verse agravada.

Algunas investigaciones relacionan el déficit de vit D con mayor riesgo de algunos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares, diabetes no insulino dependiente o problemas del sistema inmunitario

Menú de 1 semana rico en vitamina D

Lunes

Crema de calabaza

Atún con papas emperejilladas

Martes

Salmorejo

Wok con tiritas de pollo y noodles

Miércoles

Potaje de lentejas campesinas

Jueves

Salteado de brócoli, coliflor y zanahoria

Hamburguesa de pollo a la plancha

Viernes

Judías a la vinagreta con queso tierno, atún o caballas

Sábado

Gazpacho

Lomo de merluza con costra al horno

Viernes

Lasaña de carne, huevo duro y verduras

Pieza de fruta ... Local y de temporada

Tortilla de champiñones y calabacines

Ensalada de tomate, aguacate y queso tierno

Huevo al plato con salsa de tomate y guisantes

Crema de champiñones con queso (receta)

Tortipizza con pimiento, pavo y aceitunas

Tostada de pan tipo payés con escalibada

Ensalada variada con dados de salmón ahumado y queso

Pieza de fruta o lácteo (yogur natural, leche o kéfir sin azúcar)

#yomequedoencasa

Receta



Información Nutricional

x 100 gramos
99 Kcal
2.8 proteínas
5.8 hidratos de carbono
7.5 lípidos
1 mcg vitamina D

Crema de Champiñones

Ingredientes

½ cebolla
1 puerro (sólo la parte blanca)
1 diente de ajo
aceite de oliva
250g. de champiñones
el zumo de un limón
pimienta
sal
400 ml. de leche (entera, si es desnatada, enriquecida en vitamina D)
2 cucharadas de queso crema

Como se elabora

Cortamos los champiñones y los rociamos con el zumo de limón par que no se pongan negros. Picamos el puerro, la cebolla, el ajo y lo pochamos todo en un caldero con dos cucharaditas de aceite.
Cuando estén listas, añadimos los champiñones, y lo rehogamos todo durante unos minutos.
Incorporamos la leche, salpimentamos y dejamos al fuego durante unos diez minutos. Añadimos el queso y batimos.
La podemos servir con una cucharadita de queso crema o daditos de queso tierno.

#yomequedoencasa