

MENÚ

SUPERVITAMÍNIC

Dilluns

Dinar

- Smoothie de remolatxa, alvocat, taronja i oli de lli
- Espaguetis tricolors amb daus de pollastre i salsa arrabiata

Sopar

- Pèsols ofegats amb ceba tendra
- Torradetes de fajol amb ou remenat i pebre

Dimarts

Dinar

- Amanida de col amb poma, pinya i nous
- Lloms de sardina a la planxa amb vinagreta d'anet

Sopar

- Smoothie d'espínacs i maduixa amb ametlles activades
- Quiche de xampinyons i espàrrecs amb dauets de pernil dolç

Dimecres

Dinar

- Smoothie de taronja, api, pastanaga i gingebre
- Hamburgueses de vedella amb germinats de ceba

Sopar

- Amanida de quinoa amb créixens, pinyons i formatge feta
- Sushi d'alvocat amb salsa teriyaki

Dijous

Dinar

- Risotto de carbassó i safrà
- Llobarro al forn amb verdures

Sopar

- Smoothie de cogombre, poma, llimona i menta
- Truita de porros cruixents amb pa germinat de sègol

Divendres

Dinar

- Smoothie d'enciam, api, poma i llevat nutricional
- Carbassons gratinats farcits de tofu

Sopar

- Crema de xampinyons amb encenalls de pernil
- Pastís de pasta fullada amb tomàquet, ruca i parmesà

I per esmorzar?

- Suc de pinya amb herba de blat
- Pa de panses amb melmelada de nabius
- Cafè o te verd

Consell!

- Supervitaminitza't cada dia amb un batut de fruites i hortalisses de temporada. Segueix la proporció verdura-fruita 3-1. Perquè no quedi massa espès pots afegir-hi aigua, gel, suc o begudes vegetals.
- Complementa els smoothies! Dona'ls un toc diferent i nutritiu amb herbes i espècies, xia, oli de lli, aigua de mar, fruita seca activada, estèvia, etc.
- Aposta pels productes ecològics a la cistella de la compra. La teva salut es mereix una alimentació lliure de químics i pesticides!

I a mig matí o per berenar?

- Smoothie de: beguda d'arròs i coco, pinya, cacau pur, llavors de cànem i dàtils
- Galetes de civada integral

