

MENÚ

HIVERN RADIANT

Dilluns

Dinar

- Gratinat de coliflor amb beixamel
- Filet de vedella amb fines herbes

Sopar

- Caldo de pollastre amb fideus de blat persa
- Croquetes de fajol amb formatge de cabra*

Dimarts

Dinar

- Carxofes farcides d'arròs amb safrà
- Hamburguesa de pollastre amb ceba cruixent

Sopar

- Amanida d'ordi amb verduretes
- Saltat de sèpia amb salsa teriyaki

Dimecres

Dinar

- Potatge de cigrons amb verdures i costella de porc

Sopar

- Sopa de miso amb bolets maitake
- Torrada de salmó fumat amb alvocat, ceba, pastanaga ratllada i anet

Dijous

Dinar

- Crema de llenties coral amb llet de coco i curri
- Hamburguesa de tonyina amb amanida

Sopar

- Sopa de ceba i bròcoli amb formatge
- Tempeh amb salsa d'ametlles*

Divendres

Dinar

- Crema de verdures Ouragan (amb xiitake)*
- Conill rostit amb albergínia i mel

Sopar

- Amanida tèbia de col, api-rave i xirivia amb salsa de iogurt

I per esmorzar?

- Suc de cítrics
- Torrades d'espelta amb ous remenats (amb mantega i llet)
- Te o infusió

Consells!

- A l'hivern necessites més vitamina D. Per prevenir-ne el dèficit consumeix ous, peix blau (i els seus olis), carn, bolets i aliments enriquits.
- Intenta prendre el sol uns minuts cada dia. El sol activa la vitamina D, que ajuda a fixar el calci als ossos i a més reforça les defenses i els limfòcits T, que ens protegeixen contra malalties.
- Aprofita les plantes que la natura t'ofereix per millorar la immunitat! Una infusió d'equinàcia, regalèsia, llimona i gíngebre et protegeix i tonifica.
- No et privis de prendre bons potatges i brous de verdures i pollastre. Ben calents són el millor aliat quan fa fred, a més de saludables i plens de vitamines i col·lagen.

I a mig matí o per berenar?

- Quesir de cabra amb fruita seca, trossets de fruita i mel
- Minientrepà de tonyina en oli i germinats

