

MENIÚ

BON HUMOR

Dilluns

Dinar

- Hummus de remolatxa amb bastonets vegetals
- Pollastre amb magrana

Sopar

- Sopa de tomàquet amb alfàbrega
- Broqueta de gambes amb arròs basmati

Dimarts

Dinar

- Amanida de mill i dauets de tempeh amb verdures i llavors

Sopar

- Ramen de maitake, espinacs i ou

Dimecres

Dinar

- Macarrons integrals amb pesto de pinyons, olives negres i tomàquets cirerols
- Verat a la planxa amb gingebre

Sopar

- Crema d'api, nap i pastanaga amb romaní
- Filets de tofu fumat amb ametlles i sèsam

Dijous

Dinar

- Vichyssoise amb patata blanca i parmesà
- Saltat de gall dindi amb pinya, tamarí i sèsam

Sopar

- Sopa de miso amb wakame
- Ous durs farcits de guacamole

Divendres

Dinar

- Suc de poma, pastanaga i remolatxa
- Salmó al forn amb llimona, anet i arròs basmati

Sopar

- Sandvitx de pa de sègol amb paté vegetal, alvocat, ruca i germinats

Per esmorzar:

- Porridge de civada amb cacau pur, plàtan, nous i canyella
- Infusió de fruites vermelles

Consells!

- Afegeix a la dieta aliments rics en triptòfan que ajuden a fabricar serotonina, l'"hormona de la felicitat". Aquests actuen com a antidepressiu natural i t'ajudaran dormir bé. Es troben en carns blanques, ous, làctics, plàtans, nous o cacauets.
- Els efectes del triptòfan depenen de la presència de vitamina B6 i magnesi a l'organisme. Són rics en magnesi les llavors de carbassa i gira-sol, el segó de blat, l'alga wakame, el cacau, el sèsam o els pinyons.
- No t'oblidis dels aliments rics en bifidobacteris com el iogurt o el quefir, que protegeixen les defenses naturals de l'organisme i promouen el benestar emocional.
- Prendre una beguda calenta a glopets relaxa el sistema nerviós central. És recomanable fer-ho quan et sentis nerviós o abans de dormir si et costa agafar el son.
- Practica l'alimentació conscient. Menja de manera atenta, assaborint cada mos i sense jutjar-te per si ho estàs fent bé o malament.

A mig matí o per berenar:

- Grapat d'ametlles
- Torrada de pa integral amb crema de cacauet o tahina
- Iogurt amb mel i germen de blat
- Fruita del temps

