

MENÚ

ENERGÈTIC AMB COLORS DE LA TERRA

Dilluns

Dinar

- Crema de pastanaga amb llet de coco
- Burgers de cigró i porro

Sopar

- Amanida d'arròs integral amb llombarda, blat de moro i olives
- Seitan planxat amb carbassa rostida

Dimarts

Dinar

- Amanida de col kale marinada amb taronja, espaguetis de mar i figues seques
- Calamars a l'andalusa

Sopar

- Sopa de miso amb noodles
- Truita de porros i espinacs

Dimecres

Dinar

- Fusilli de llenties amb bolets de temporada, salsa de tomàquet i julivert
- Tofu amb salsa de pastanaga

Sopar

- Amanida d'arrels rostides i cigrons amb vinagreta de cúrcuma
- Rap al vapor amb puré de moniato

Dijous

Dinar

- Arròs integral saltat amb espinacs i pinyons
- Salsitxes de pollastre amb quetxup i xips de llentia

Sopar

- Brou de peix amb alga nori i fideus fins
- Hamburguesa de polenta amb verdures

Divendres

Dinar

- Amanida de l'horta amb magrana, formatge feta i nous
- Salmó al forn amb tamari i sèsam

Sopar

- Suc de remolatxa, poma i taronja
- Cuscús de fajol amb moniato

Per esmorzar:

- Suc de magrana i mandarina
- Musli maltat amb iogurt, panela i llavors
- Beguda de mill amb cafè instantani

Consells!

- Omple el rebost amb mandarines, taronges, carbassa, pastanaga, caqui, moniato, magrana, castanya, bolets, remolatxa, etc. Són vegetals que porten una gran quantitat de minerals, antioxidants (vitamina C), antivírics i betacarotè, precursor de la vitamina A, o luteïna, pigments que cuiden la vista i protegeixen la pell.
- Per conservar bé tots els nutrients, pren les fruites en cru i cou les hortalisses com la carbassa, la pastanaga o el moniato al forn o al vapor, d'aquesta manera en conservaràs la major part dels nutrients. Si a més els acompanyes amb una mica d'oli, els pigments antioxidants s'absorbeixen millor.
- Aprofita bé els cítrics! En la pell blanca de les taronges hi ha el calci i l'hesperidina, un flavonoide antiinflamatori que regula el colesterol i la pressió arterial. Amb la pela seca de la mandarina ecològica pots fer una eficaç infusió digestiva.

A mig matí o per berenar:

- Pa de sègol amb crema d'ametlles i mel
- Poma golden
- Infusió de gingebre i llimona



* Descarrega la recepta al nostre web