

MENÚ

PELL A PUNT PER A L'ESTIU

Dilluns

Dinar

- Crema freda de tomàquet amb sardines
- Pintxos de truita amb ceba i pa d'espelta

Sopar

- Albergínies farcides de quinoa, verdures i paté d'algues

Dimarts

Dinar

- Espaguetis de carbassó amb salsa d'alvocat, tomàquet, llimona i sèsam
- Sépia a la planxa amb all i julivert

Sopar

- Amanida de maduixes amb sal d'herbes
- Hamburgueses de mill i brècoli

Dimecres

Dinar

- Amanida de cogombre, enciam, menta i llavors de carbassa
- Filet de porc guisat amb alfàbrega

Sopar

- Pizza d'espelta amb tomàquets cirerols i pebrot

Dijous

Dinar

- Noodles pad thai
- Salmó salvatge al forn amb llimona i coriandre picat

Sopar

- Remenat de mongetes tendres amb quinoa, llavors i tamari
- Mandonguilles de seitan i alga cochayuyo amb sofregit de tomàquet

Divendres

Dinar

- Pèsols ofegats amb ceba i menta
- Mussaca d'albergínia amb salsa bolonyesa i formatge ratllat

Sopar

- Remenat de tofu amb tomàquets cirerols

Per esmorzar:

Entrepà de tomàquet i tomàquets cirerols

Te verd amb llimona

Consells!

- La pell és l'òrgan més exposat a agressions i a factors que acceleren l'envelliment. Els seus màxims enemics són l'excés de sol, el tabac, la contaminació atmosfèrica, les toxines o l'estrès. Alimentar-la bé, des de l'interior, t'ajudarà a protegir-la.
- El principal nutrient que necessita la pell és tan simple com l'aigua. Assegura't que beus prou líquid durant el dia. Ja sigui aigua, suc, refrescos saludables, infusions o aliments amb un alt poder hidratant: enciam, cogombre, fruites i verdures aquoses com la síndria.
- Alguns nutrients específics t'ajuden a mantenir la pell flexible i hidratada. Els àcids grassos insaturats són molt interessants perquè aporten flexibilitat a la pell. En la teva dieta no poden faltar oli d'oliva, peix blau, algues o llavors de xia i lli.
- Aliments com el tomàquet, el pebrot vermell, els albercocs, els nespres, el te verd, el cacau o les fruites del bosc són rics en betacarotens i polifenols com el licopè, que impedeixen l'oxidació cel·lular i et protegeixen dels raigs UVA del sol.
- ASuplements com la cua de cavall, rica en silici, i la vitamina C ajuden a la regeneració de col·lagen, la principal proteïna de la pell.

A mig matí o per berenar:

Copa de musli amb xia, lli i maduixes

Smoothie d'albercoc, mango, llimona, xia i beguda de coco



* Descàrrega la recepta a la nostra web