

MENIÚ

ESPECIAL PLAT ÚNIC

Dilluns

Dinar

- Pollastre thai amb hortalisses i arròs basmati

Sopar

- Cuscús de fajol amb moniato

Dimarts

Dinar

- Guisat de llenties, verdures i tempeh amb puré de patata gratinat

Sopar

- Lasanya d'espínacs amb soja texturitzada i panses

Dimecres

Dinar

- Remenat de bledes i patata amb bacallà i ou dur amb espècia de kombu

Sopar

- Verdurettes saltades amb pernil i arròs, amb salsa de tahina, ghee i taronja

Dijous

Dinar

- Espirals de quinoa amb verdures, salmó i xiitakes amb anet

Sopar

- Paté de remolatxa amb crudités i bastonets de pa

Divendres

Dinar

- Noodles amb pollastre i verdures

Sopar

- Entrepà calent d'alvocat, pernil i formatge

Per esmorzar:

- Sandvitx de crema de cacauets i mermelada de maduixa
- Fruita del temps
- Cafè de comerç just

Consells!

- Els plats únics són una bona manera de reunir en un sol plat la quantitat de nutrients necessaris i en la proporció adequada perquè no et falti de res i simplifiquis la feina.
- El més bàsic i principal és que la recepta t'aporti una bona ració de vegetals i verdures de temporada, juntament amb carbohidrats d'absorció lenta, proteïnes vegetals o animals de qualitat i greixos bons.
- Enriqueix els plats únics perquè tinguin aquest punt especial i únic. Per fer-ho, fes servir espècies, herbes aromàtiques i condiments com la pols d'algues, que t'aportaran minerals i t'ajudaran a digerir millor.

A mig matí o per berenar:

- Barquetes de plàtan
- Quefir de coco



* Descàrrega la recepta a la nostra web