

MENIÚ

CONSTIPATS A RATLLA

Dilluns

Dinar

- Fajol saltat amb verdures i bolets xiitake
- Pollastre a la planxa amb mousse de carbassa i gingebre

Sopar

- Daurada en sopa de miso

Dimarts

Dinar

- Amanida de mesclum amb taronja, formatge de cabra i llavors de carbassa
- Hamburguesa de carxofa amb xips de kale

Sopar

- Coliflor, mill i pastanaga bullits en brou vegetal amb cúrcuma
- Tempeh arrebossat amb all i julivert

Dimecres

Dinar

- Sopa de civada i fajol (amb base de brou vegetal)
- Guisat de mongetes blanques amb verdures, cloïsses i farigola

Sopar

- Noodles de pollastre amb verdures

Dijous

Dinar

- Crema d'api-rave i pastanaga amb romaní
- Amanida de tofu fumat, amaniment d'ametlles i pera

Sopar

- Brou per enfortir les defenses
- Ou remenat amb alls tendres

Divendres

Dinar

- Crema de bròcoli i ceba especiada amb kombu
- Croquetes de mill amb pernil i amanida

Sopar

- Cruixents d'espelta i pipes amb paté de xiitake, ou dur i germinats

Per esmorzar:

- Suc de clementina
- Crema o flocs de fajol amb beguda vegetal i fruita seca

Consells!

- Evita els aliments que recarreguin el fetge i el sistema digestiu, com sucres, alcohol, processats amb molts additius i farines refinades.
- Aliments per combatre les infeccions: pera d'aigua, ceba i nap t'ajudaran a tenir netes les vies respiratòries. El miso o els bolets orientals com el xiitake o el maitake enforceixen la immunitat. Recorda que, si els consumeixes ecològics, n'obtindràs més nutrients amb menys quantitat.
- Espècies com l'all, la farigola i el gingebre tenen efectes antibiòtics i antivírics i mobilitzen l'energia cap amunt. Ajudes com la gelea reial o el pol·len són útils en el canvi de temporada per reforçar el sistema immunitari.
- Sabies que les llavors de carbassa són riques en minerals com el zinc? Aquest és un mineral que actua impedit la replicació del rinovirus, que és el causant de la majoria dels refredats. D'altra banda, prendre aliments abundants en vitamina C, com ara fruites cítriques, baies i hortalisses, t'ajudarà a recuperar-te més ràpid.

A mig matí o per berenar:

- Infusió de gingebre amb llimona
- Barretes de sèsam
- Iogurt amb pol·len

