

MENÚ

QUINZENA ORIENTAL: EQUILIBRI A LA CUINA

Dilluns

Dinar

- Crema de carbassa amb quinoa i gomasio
- Mandonguilles d'azukis*

Sopar

- Saltat de tempeh amb espinacs, fajol i xiitakes

Dimarts

Dinar

- Wok d'arròs integral amb verdures, alga wakame, sèsam i gingebre
- Broquetes de pollastre amb salsa teriyaki (shoyo, mirin, oli de sèsam i xarop d'arròs)

Sopar

- Mongetes i col kale amb miso*
- Salmó al vapor amb gingebre i sèsam negre

Dimecres

Dinar

- Carbassa farcida de cigrons i espelta*

Sopar

- Sopa miso con noodles*
- Hamburgueses vegetals de tofu i algues

Dijous

Dinar

- Brècoli al vapor amb curri i anacards torrats
- Lluç al forn amb salsa tamari i alga dolça amb guarnició d'arròs integral

Sopar

- Amanida d'arrels amb taronja i vinagre d'ume
- Fideus japonesos amb tempeh i verdures*

Divendres

Dinar

- Saltat de pastanagues i carbassó amb festucs
- Hamburgueses d'azukis i fajol amb verdures

Sopar

- Hummus de cigrons*
- Rotllets de primavera amb verdures i pollastre

Per esmorzar:

- Pa d'arròs amb tahina integral
- Compota de poma
- Te kikitxa

Consells!

- La macrobiòtica és més que una dieta, ja que t'ajuda a recuperar i mantenir la salut, la vitalitat i el benestar; i per això recomana evitar els extrems energètics (yin/yang) orientant-te cap a aliments més equilibrats (consulta la guia de la Quinzena Oriental).
- Per organitzar el menú ens basem, per aquest ordre, en els cereals integrals, les verdures, els llegums, els proteïcs i altres aliments com bolets, algues i condiments, infusions i espècies, combinats en una proporció adequada.
- Anima't a incloure en la dieta una varietat d'algues, en petites quantitats. Si les compres seques, recorda remullar-les seguint les indicacions de l'envàs.

TIPS DE BATCH COOKING PER GUANYAR TEMPS:

- Cou l'espelta, el fajol i l'arròs integral, i guarda'ls en tupper.
- Deixa macerar el pollastre amb el condiment al frigorífic.
- Enforna la carbassa.

A mig matí o per berenar:

- Natilles sense ou*
- Matxa latte*

QUINZENA ORIENTAL

EQUILIBRI A LA CUINA

* Descarrega la recepta al nostre web