

MENÚ

AMB UN PLUS DE FIBRA

Dilluns

Dinar

- Crema de lletia vermella i carbassa amb beguda de coco i curri
- Truita de patates (feta d'un dia per l'altre)

Sopar

- Amanida de quinoa i nous amb menta
- Broqueta de llagostins i pinya amb tamarí

Dimarts

Dinar

- Amanida quatre estacions amb poma, pinyons i panses
- Mandonguilles d'azuki*

Sopar

- Daurada en sopa de miso*

Dimecres

Dinar

- Carbassó i bròcoli gratinats amb formatge gouda i safrà
- Salmó al forn amb flam de mill

Sopar

- Arròs integral cremós amb llombarda*
- Croquetes de cigró i espinacs amb amanida

Dijous

Dinar

- Macarrons semiintegrals amb olivada i all negre
- Cuixetes de pollastre a la jardineria

Sopar

- Sopa juliana
- Torrades de pa de fajol* amb remenat de bolets i all

Divendres

Dinar

- Guisat de mongetes i espelta en gra amb verduretes
- Musclos al vapor amb salsa picant

Sopar

- Batut d'espinacs i alvocat amb beguda d'ametlles
- Pizza calzone integral de verdures amb ou i formatge de cabra

Per esmorzar

- Musli de cereals integrals amb segó i gerds.
- Beguda de civada amb cacau en pols 100% i panela.

Consells!

- Els aliments indispensables, per la seva gran aportació en fibra dietètica, són fruites i verdures, cereals integrals, llegums, fruita seca i llavors. Necessitem un mínim de 5 o més racions diàries per aconseguir els 30 g de fibra recomanada per l'OMS. I recorda que, quant a l'aportació de fibra, és millor prendre les fruites i verdures senceres o triturades que en forma de líquuts.
- Per a la nostra salut és bàsic disposar d'una microbiota intestinal diversa. Per aconseguir-ho l'ideal és combinar diferents tipus de fibra: insoluble, oligosacàrids i midó resistent (obtidrem aquest últim deixant refredar els aliments rics en midó –com la patata o l'arròs– d'un dia per l'altre al frigorífic).
- Si el teu plat principal va curt de fibra, tens l'opció d'introduir-la en les guarnicions, en forma de trossets de verdures saltades, arròs integral, fruites dessecades en les amanides o pa de farines integrals.
- No t'oblidis de beure! La fibra necessita líquid per "inflar-se" i fer bé la seva feina al llarg de l'intestí. És recomanable prendre un mínim d'1,5 L d'aigua durant el dia, però també brous o infusions.

A mig matí o per berenar:

- Galetes integrals amb fibra.
- Un grapat d'orellanes d'albercoc, figues o prunes seques.
- Fruita sencera o puré per emportar de poma, mango i pinya.

