

MENÚ

CERVELL ACTIU I DESPERT

Dilluns

Dinar

- Espaguetis d'espelta integral amb pesto d'alfàbrega i espirulina
- Cuixetes de pollastre a la jardinera (amb verdures)

Sopar

- Crema de pastanaga amb llet de coco
- Truita de carbassó i crackers d'espelta

Dimarts

Dinar

- Amanida de favetes tendres amb pernil i menta
- Verat fresc a la planxa amb amaniment de crema de Mòdena

Sopar

- Ramen de maitake, espinacs i ou*

Dimecres

Dinar

- Cassola de búrgul i llegums amb verdures i seitán

Sopar

- Crema d'espàrrecs verds i patata amb "nata" de civada
- Broqueta de gall dindi i pinya amb salsa kelpamare

Dijous

Dinar

- Amanida de mongetes i paté d'albergínia*
- Sardinetes arrebossades amb all i julivert i pastanaga ratllada

Sopar

- Cuscús de coliflor amb verdures, formatge de cabra i llavors

Divendres

Dinar

- Amanida de búrgul amb alvocat, tomàquet, germinats i ou dur

Sopar

- Sandvitx de llegums i tàperes amb salsa de iogurt*

Per esmorzar:

- Pa integral de sègol amb alvocat i formatge fresc
- Suc de cítrics amb llavors de lli mòltes
- Cafè o te verd amb gingebre

Consells!

- El teu cervell et demana menjar bé, cosa que és essencial per gaudir d'una ment desperta, atenta i centrada. Els estudis més recents demostren que deficiències de certs nutrients, com la vitamina C, B2, el bor o el ferro, entre d'altres, poden afectar el rendiment cerebral.
- Menja integral; evitaràs les baixades i els pics de sucre.
- Beu aigua. La falta de líquids repercuteix també en les funcions del cervell, del qual un 70% és aigua.
- Alia't amb els superaliments. Per donar un plus al cervell inclou superaliments i complementos com ginseng, espirulina, ginko biloba, llevat de cervesa o lecitina de soja.

A mig mati o per berenar:

- Batut de fruita amb aigua de coco
- Un grapat de nous i fruita seca
- Iogurt o quefir amb lecitina de soja

