

MENÚ

RECONFORTANT D'HIVERN

Dilluns

Dinar

- Crema verda* amb topping de remolatxa cruixent
- Cuixes de pollastre farcides de codony i formatge tendre

Sopar

- Coleslaw (amanida de cabdells, pastanaga, raïm i panses)
- Mandonguilles de tofu i seitan* amb salsa d'ametlles

Dimarts

Dinar

- Crema de llenties*
- Tataki de tonyina amb gingebre i wasabi

Sopar

- Arròs negre amb verdures, bolets i alga cochayuyo

Dimecres

Dinar

- Amanida d'enciam, bròquil, pastanaga, remolatxa i anacards
- Porrusalda amb bacallà, patates i ou dur

Sopar

- Sopa de pastanaga i comí*
- Rellom de porc amb cervesa de malta

Dijous

Dinar

- Sopa de muntanya* (amb arròs, bolets i espècies)
- Estofat de seitan amb taronja

Sopar

- Estofat d'azukis amb amarant, carbassa i formatge de cabra

Divendres

Dinar

- Wok de fajol amb verduretes
- Limanda amb crema d'espínacs

Sopar

- Sopa instantània shiro miso* amb sèsam negre
- Croquetes de mill amb formatge* i xucri

I per esmorzar?

- Suc de clementina
- Torrades de pa de sègol amb crema de garrofes i avellanes
- Cafè amb beguda d'espelta

Consell!

- Encara que faci fred no has de deixar de hidratar-te. Acostuma't a prendre infusions amb una mica de gingebre o canyella per hidratar i tonificar el cos.
- Si entre hores notes que et refredes i et quedes "sense energia", porta a sobre una barreta de xocolata amb ginseng coreà i vitamines.
- Si t'és possible, fes exercici a l'aire lliure durant el dia. L'exercici en hores de llum estimula el bon funcionament del sistema immunitari.

I per mig mati o berenar?

- Quefir amb compota de poma, nous i mel de farigola
- Coques de civada
- Te vermell (de Pu'er) amb canyella

