

MENÚ

Energètic ⚡

Dilluns

Dinar

Pasta integral amb salsa de taronja, formatge i nous.

Sopar

Burgers de cigrons i porro.

Dimarts

Dinar

Crema d'api, nap i pastanaga amb romaní. Quiche d'espínacs.

Sopar

Vichyssoise vegana. Veggie rolls amb salsa de cacauet.

Dimecres

Dinar

Remenat de bròcoli amb alvocat. Pollastre rostit amb prunes i pinyons.

Sopar

Amanida cruixent de blat de moro i quinoa. Ceba tendra rostida amb green chutney.

Dijous

Dinar

Amanida fàcil de ruca. Pasta de llenties amb espínacs i dàtils.

Sopar

Crema de carbassa i coco amb curri. Llobarro al forn amb llavors.

Divendres

Dinar

Chutney de mostassa groga, gingebre i dàtils. Pollastre arrebossat amb farina de cigrons i espècies.

Sopar

Amanida de mongetes i paté d'albergínia. Tofu arrebossat amb gomasio.

Esmorzar

Barretes de fruita seca. Matcha latte.

Berenar

Suc de remolatxa i boletes energètiques. Copa de musli amb xia, lli i maduixes.

Consells

Seguir un estil d'alimentació variada i amb tots els nutrients assegura guanyar la batalla a l'estrès i al cansament.

Les proteïnes vegetals com la quinoa sobreviuen en condicions climàtiques extremes, per això són considerades aliments superenergètics, igual que els germinats i la fruita seca activada.

Planifica't la dieta amb tots els nutrients i afegeix-hi espècies activants com gingebre, cúrcuma o pebre per guanyar la batalla a l'estrès i el cansament.

