

MENÚ

Pell saludable 

Dilluns

Dinar

Amanida refrescant.
Llobarro al forn
amb llavors.

Sopar

Remenat de bròcoli
amb alvocat.
Carbassa farcida de
cigrons i espelta.

Dimarts

Dinar

Crema de xampinyons
amb beguda de soja.
Llenties guisades amb
parmentier.

Sopar

Ceba tendra rostida
amb green chutney.
Truita de verdures.

Dimecres

Dinar

Amanida fàcil de ruca.
Hamburgueses de
civada i azukis.

Sopar

Sopa detox.
Salmó marinat amb
alvocat i arròs.

Dijous

Dinar

Mongetes tendres amb
tamari i formatge feta.
Quiche vegana de
tomàquets cirerols.

Sopar

Amanida mediterrània.
Pollastre rostit amb
prunes i pinyons.

Divendres

Dinar

Amanida de maduixes
amb sal d'herbes.
Mongetes i col kale
amb miso.

Sopar

Coliflor gratinada amb
salsa de tomàquet.
Canelons d'albergínia
i tonyina.

Esmorzar

logurt de coco, xia i quefir de cabra.
Púding de taronja, xia i gingebre.

Berenar

Boletes de pastanaga.
Pannacotta amb beguda d'ametlles.

Consells

Augmenta els aliments d'origen vegetal com són les fruites, les verdures, els cereals integrals, les llavors i la fruita seca.
Beu molta aigua, a més de brous vegetals i infusions de cua de cavall o cúrcuma.
Afegeix aliments rics en greixos saludables com ara llavors de xia, lli o cànem, fruita seca i oli d'oliva verge extra.

veritas