

# MENÚ

Ileuger per a l'estiu



## Dilluns

### Dinar

Amanida caprese vegana.  
Ous al plat.

### Sopar

Crema de piquillos i albergínies.  
Pizza amb base de coliflor.

## Dimarts

### Dinar

Amanida fàcil de ruca.  
Espaguetis de carbassó amb bolonyesa vegana.

### Sopar

Crema de porro, carbassó i bròcoli.  
Orada en sopa de miso.

## Dimecres

### Dinar

Amanida de maduixes amb sal d'herbes.  
Noodles amb pollastre i verdures.

### Sopar

Amanida oriental de cogombre.  
Sopa minestrone de verdures i mongetes.

## Dijous

### Dinar

Amanida d'espàrrecs de marge.  
Wraps sense gluten de tempeh i verdures.

### Sopar

Remenat de bròcoli amb alvocat.  
Llobarro al forn amb llavors.

## Divendres

### Dinar

Sopa detox.  
Trita de verdures.

### Sopar

Paté d'alvocat amb crudités.  
Amanida de mongetes seques amb préssec i pesto de remolatxa.

## Esmorzar

Natilles de cireres.  
Brownie de cigrons.

## Berenar

Parfait de compota de pera.  
Púding de xia, cacau i fruites vermelles.

## Consells

Prioritza el consum d'hortalisses i verdures, fruita, llegum, fruita seca i llavors, i beu líquid abundant.

Acompanya tots els àpats de verdures i hortalisses i proteïnes de qualitat: llegums i derivats (tofu, tempeh), ous, lactis, peix i carn, prioritzant sempre el consum de proteïna vegetal.

Evita els aliments ultraprocessats i l'excés de sal i dolços.

Un menú baix en calories no depèn dels plats que el componen sinó de les calories totals del menú sencer; cal adaptar-lo a cada persona depenent del seu estil de vida. Per aquest motiu, els menús baixos en calories sempre han de ser paütats per un professional i personalitzats.

veritas