

MENÚ

Menú refrescant



Dilluns

Dinar

Gaspatxo de síndria.
Zoodles de carbassó
amb ajo blanco
d'anacards.

Sopar

Crema de tomàquet
amb pinyons i tàperes.
Veggie rolls amb salsa
de cacauet.

Dimarts

Dinar

Crema verda d'estiu.
Amanida de patata
i salmó amb quefir
de cabra.

Sopar

Crema freda de
tomàquet.
Amanida
mediterrània.

Dimecres

Dinar

Vichyssoise amb patata
blanca i parmesà.
Amanida de mongetes
amb préssec i pesto
de remolatxa.

Sopar

Amanida refrescant.
Timbal de salmó fumat.

Dijous

Dinar

Amanida de síndria
i formatge feta.
Llenties amb cuscús de
verdures.

Sopar

Crema freda de carbassó,
anacards i clorel·la.
Espaguetis de carbassó
amb bolonyesa vegana.

Divendres

Dinar

Crema de xampinyons
amb beguda de soja.
Sandvitx de llegums.

Sopar

Amanida de tofu fumat
amb amaniment
d'ametlles i pera.
Canelons d'albergínia
i tonyina.

Esmorzar

Pastís de poma i iogurt.
Púding de taronja.

Berenar

Pinya colada saludable.
Pannacotta de coco i xocolata.

Consells

A més de beure prou aigua, combat els dies de calor consumint fruites i vegetals rics en aigua com ara pera, meló, síndria, cogombre, carbassó, ceba, etc.
Prova a saboritzar l'aigua amb fruites: síndria, cireres, préssec, etc. I afegeix-hi gel perquè estigui ben fresc.
Completa els teus plats amb llavors i fruita seca per afegir un plus de nutrients al menú.