

# MENÚ

Low carb 

## Dilluns

### Dinar

Crema verda d'estiu.  
Broquetes de pollastre amb coco i sèsam.

### Sopar

Amanida refrescant.  
Canelons d'albergínia i tonyina.

## Dimarts

### Dinar

Crema de llombarda.  
Xai amb fonoll i patates amb romaní.

### Sopar

Ceba tendra rostida amb green chutney.  
Makis de salmó i avocat.

## Dimecres

### Dinar

Amanida fàcil de ruca.  
Ous al plat.

### Sopar

Crema de tomàquet amb pinyons i tàperes.  
Amanida de wakame, tempeh i germinats.

## Dijous

### Dinar

Ajorrosa.  
Zoodles de carbassó.

### Sopar

Cassola de verdures.  
Timbal de salmó fumat amb chutney de mango.

## Divendres

### Dinar

Pollastre rostit amb prunes.  
Guisat de verdures d'arrel.

### Sopar

Paté d'avocat amb crudités.  
Amanida de tofu fumat.

## Esmorzar

Remenat de tofu amb tomàquet.  
Brownie de remolatxa.

## Berenar

Batut ultranutritiu.  
Smoothie de maduixes i anacards.

## Consells

Afegeix greixos saludables provinents de l'oli d'oliva o coco, l'avocat, la fruita seca i el peix blau.  
La base continuen sent les verdures i hortalisses, afegeix sempre amanides o cremes vegetals i mantingues-te hidratat.  
Evita aliments ultraprocessats que continguin molt sucre, midons i greixos refinats.

# veritas