

MENÚ

PER ENFORTIR EL SISTEMA IMMUNE

VEGÀ

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
DINAR	Fideus japonesos amb tempeh i verdures	Remenat de tofu amb tomàquets secs i torrada de pa integral	Crema de llenties amb llavors de cànem moltes	Tofu guisat amb patata, bròcoli i coliflor	Hamburguesa vegana amb verdures rostides i puré de moniato
SOPAR	Tofu en sopa de miso	Cigrons amb kimchi de verdures	Truita vegana de verdures amb arròs basmati	Amanida de patata i pebrot escalivat Seitan amb tzatziki de quefir vegà	Wraps de tempeh i verdures

ESMORZARS

Te matxa latte (beguda vegetal) + torrada integral amb "formatge" d'ametlles i mel
Cafè amb beguda vegetal + moniato rostit amb iogurt de soja i canyella
Cacau amb espècies txai + quefir d'anacards amb fruites vermelles i llavors de lli moltes

BERENARS

Fruita de temporada + infusió d'equinàcia
Quefir d'anacards amb nous + infusió de gingebre i llimona
Castanyes torrades + infusió de fruites vermelles

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.