

# MENÚ

## PER A LA MENOPAUSA

### CELÍACS

|        | Dilluns                                                                 | Dimarts                                                                   | Dimecres                                                  | Dijous                                                                                                               | Divendres                                                   | Dissabte                                                                                            | Diumenge                                                         |
|--------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| DINARS | Espàrrecs verds a la planxa<br><br>Salmó a la planxa amb arròs integral | Xampinyons saltats amb quinoa<br><br>Contracuixa de pollastre a la planxa | Guisat de mongetes blanques i verdures de temporada       | Bròcoli al vapor amb llavors de sèsam i all granulat<br><br>Llobarro al forn amb llimona i guarnició d'arròs basmati | Llenties amb carxofes*                                      | Amanida d'espínacs, mandarina, alvocat i nous<br><br>Bacallà en salsa de ceba, tomàquet i pastanaga | Espirals de cigrons amb saltat de verdures i llavors de carbassa |
| SOPARS | Ou al plat amb verdures*<br><br>Llesca de pa sense gluten               | Minestra de verdures amb gambetes saltades                                | Amanida de brots tendres<br><br>Trita d'albergínia i ceba | Espinacs saltats amb ceba i panses<br><br>Gall dindi amb fines herbes                                                | Crema de carbassa amb ou dur picat i dauets de pernil serrà | Mandonguilles de vedella en salsa de ceps i patata*                                                 | Sopa de miso shiro amb tofu daurat*                              |

\*Receptes web

#### ESMORZARS:

- Cafè amb beguda vegetal amb calci + biscotes de fajol amb formatge fresc i tomàquet natural
- Cafè amb beguda vegetal amb calci + iogurt natural amb plàtan
- Cafè amb beguda vegetal amb calci + porridge de civada sense gluten i fruites vermelles

#### BERENARS:

- Infusió + ametlles torrades i una unça de xocolata negra  $\geq 85\%$  cacau
- Infusió + quefir de cabra amb llavors de xia
- Infusió + fruita de temporada

#### CONSELLS:

- És important assegurar una ingesta suficient de calci consumint aliments com lactis, llegums (mongetes i cigrons), cereals integrals sense gluten, fruita seca (ametlles), llavors (sèsam triturat o en crema), vegetals de fulla verda i crucíferes (col, coliflor, bròcoli...), peix blau de mida petita amb espina (sardina, seitó, anxova) i productes vegetals enriquits amb aquest mineral (tofu quallat amb sals de calci, cereals d'esmorzar sense gluten, begudes vegetals, etc.).
- Ingerir en el mateix àpat fonts de vitamina C que facilitin l'absorció del calci: fruites cítriques, kiwi, pebrots en cru, maduixes, tomàquet, vinagre, llimona o llima, etc.
- Controlar de forma regular que la vitamina D es trobi en uns nivells òptims i exposar-se al sol entre 15 i 20 minuts al dia sense protector solar.
- Fer exercici físic intens entre dos i tres dies per setmana i mantenir un estil de vida actiu.
- Controlar els nivells de colesterol sanguini.
- Beure suficient aigua i dur a terme un bon descans.

# veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.