

MENÚ

TARDOR VITAL

Dilluns

Dinar

- Canelons de bolets*
- Salmó al forn amb llimona i gingebre

Sopar

- Sopa de miso
- Búrgul amb llegums, verdures i llavors

Dimarts

Dinar

- Crema de moniato i pastanaga amb pipes de carbassa
- Pollastre amb verdures de temporada

Sopar

- Arròs amb coco thai
- Truita de kale i ceba amb cúrcuma

Dimecres

Dinar

- Sopa jardinera amb farigola
- Rap saltat amb croustons de coliflor i all negre

Sopar

- Amanida tèbia de mill** amb nap, remolatxa i daus de gall dindi

Dijous

Dinar

- Carbassa al forn amb ametlles i pistatxos
- Mandonguilles d'azukis*

Sopar

- Caldo vegetal amb fideus soba i xiitakes
- Rotllets de formatge amb remolatxa ratllada

Divendres

Dinar

- Amanida d'espínacs amb magrana, alvocat, pinyons i vinagreta de mostassa
- Llom a la planxa amb puré de patata i xucrut

Sopar

- Hamburguesa de llenties amb salsa de kale*

I per esmorzar?

- Suc de magrana
- Pa de germinats i pipes amb alvocat i gall dindi
- Te de fruites vermelles

Consells!

- Amb l'arribada de la tardor les temperatures baixen i les hores de llum s'escurcen. És un bon moment per potenciar la teva salut comprant aliments frescos i de temporada.
- Inclou crucíferes (cols, mostassa) riques en vitamines antioxidants perquè t'aporten abundant fibra, calci, vitamina C, K, àcid fòlic i més de 40 flavonoides amb propietats antioxidants.
- Que no faltin els greixos cardiosaludables com els que contenen els alvocats i les nous. A més de cuidar-te les artèries et protegeixen enfront de la deterioració neuronal i potencien la ment.
- Inclou una petita porció de fermentats per nodrir la microbiota i reforçar el sistema immunitari, com el quefir, el te kombucha, el miso o la xucrut.
- Si notes cansament o astènia i que "no arribes", t'ajudarà prendre germen de blat, gelea reial, maca o ginseng. I si sents inquietud, la melatonina et pot ajudar a agafar el son i descansar millor. (Els suplementes s'han de prendre en les dosis pautades.)

I a mig matí o per berenar?

- Batut de beguda d'espelta amb plàtan i cacau pur en pols 100%
- Quefir amb nous i xarop de dàtil



* Descarrega't la recepta al nostre web: <http://www.veritas.es/recetas-consejos>

** Descarrega't la tècnica per coure el mill al nostre web: <http://www.veritas.es/mijo-tecnicas-cocina/>