

MENÚ

CIRCULACIÓ ACTIVA

Dilluns

Dinar

- Amanida de mesclum amb pera, nous i formatge fresc, amb vinagreta de mostassa i mel
- Conill amb ceba i vinagre de mirin

Sopar

- Mix de fajol, lletia i llavors amb verdures

Dimarts

Dinar

- Espaguetis de quinoa reial amb salsa pesto*
- Hamburgueses de seitan i pastanaga

Sopar

- Cuscús de coliflor amb remolatxa, nous i vinagreta de miso blanc
- Truita de patata amb ceba

Dimecres

Dinar

- Crema de llenties vermelles i porro amb cúrcuma*
- Verat a la planxa amb tamari i gíngebre fresc

Sopar

- Sopa de ceba i farigola amb pa de sègol, ou i emmental

Dijous

Dinar

- Suc líquat de poma, api, pastanaga i gíngebre
- Llom de vedella amb xips de kale

Sopar

- Crema de moniato i carbassa amb aigua de coco i llavors de cànem
- Salsitxes de tofu amb fines herbes

Divendres

Dinar

- Arròs vermell amb verdures i bolets*
- Tataki de tonyina amb alvocat, cibulet i soya

Sopar

- Amanida d'espínacs amb magrana, poma i mix de llavors i fruita seca
- Samosa hindú de verdures

I per esmorzar?

- Llimonada o aigua tèbia amb llimona
- Flocs de civada amb iogurt, magrana i ametlles empolvorats amb canyella
- Te verd

Consells!

- Una dieta equilibrada, amb els aliments que et proposem, t'ajudarà a mantenir la tensió arterial a ratlla, les artèries netes i les seves parets elàstiques i resistents.
- Intenta evitar o restringir de la teva alimentació l'alcohol, cafè, sucres simples i refrescos de cola, conserves, salaons i embotits o formatges molt curats.
- Recorda que és important moderar el consum de sal perquè el sodi altera la tensió arterial. Pots substituir-la per espècies com canyella, caiena, cúrcuma, herbes aromàtiques com orenga, farigola, sàlvia, coriandre, romaní, o fer servir sal d'herbes.
- L'arrel de gíngebre és una aliada de la circulació i enriqueix les teves receptes; presa en forma d'infusió és un tònic excel·lent per a venes i artèries. També t'ajudarà prendre perles d'all, que a més tenen propietats antibiòtiques.

I a mig matí o per berenar?

- Torrada de pa d'espelta amb paté de cigrons*, tomàquet i orenga
- Fruita cítrica (mandarina, taronja, kiwi)
- Infusió de gíngebre



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