

MENIÚ

UN CEREAL CADA DIA

Dilluns

Dinar

- Crema de carbassa amb flocs de civada
- Salmó en papillota amb salseta de taronja i tamari

Sopar

- Carbassó farcit amb tempeh i amarant

Dimarts

Dinar

- Sopa minestrone de verdures amb blat en gra
- Llom de canya amb fines herbes

Sopar

- Mix de búrgul i llegums amb pesto vermell*
- Seitan a la planxa amb porro fregit

Dimecres

Dinar

- Ordi amb espinacs, tofu ferm i panses

Sopar

- Batut verd de kale, pastanaga, llimona, poma i gíngebre
- Quinoa amb verdures*

Dijous

Dinar

- Sopa de miso amb noodles*
- Truita de gambetes amb alga espagueti de mar

Sopar

- Puré de llenties vermelles amb pastanaga i llet de coco
- Croquetes vegetals de mill amb amanida

Divendres

Dinar

- Guisat d'azukis amb bledes, fajol i ou dur

Sopar

- Batut verd d'espinacs amb alvocat, plàtan, beguda d'ametlles i xia
- Arròs thai semiintegral amb pollastre amb curri

Per esmorzar

- Grills de taronja amb canyella
- Creps de fajol farcides de tahina blanca
- Cafè amb beguda d'espelta

Consells!

- Els cereals sencers, en gra, són més interessants, ja que mantenen la clofolla –segó–, intacta i amb tota la fibra, i el germen intern, amb tot el seu efecte nutritiu i energètic.
- Si vols que els cereals sencers siguin més digeribles o bé vols escurçar-ne el temps de cocció, pots deixar-los en remull durant unes hores amb un raig de vinagre o llimona. D'aquesta manera també es desprendran els antinutrients que poden interferir en l'absorció de vitamines i minerals.
- Procura que els cereals que consumeixis siguin de cultiu ecològic. D'aquesta manera t'assegures que no consumeixes pesticides, herbicides ni adobs químics.

A mig matí o per berenar:

- Púding de taronja, xia i gíngebre
- Infusió de gíngebre amb llimona

