

MENÚ

EQUILIBRI YIN-YANG

Dilluns

Dinar

- Mongetes i col kale amb miso*
- Estofat de seitan amb xiitake

Sopar

- Ramen de maitake, espinacs i ou

Dimarts

Dinar

- Amanida tèbia de fajol amb bacallà, verdures macerades en ume i curri

Sopar

- Triangles de polenta*
- Tires de calamar saltades amb soyu

Dimecres

Dinar

- Saltat d'arrels i arròs integral amb tamari i sèsam
- Llobarro al forn amb ametlles

Sopar

- Wok de sègol i lleties amb hortalisses i tofu fumat

Dijous

Dinar

- Crema dolça de blat de moro i moniato amb sèsam negre
- Pollastre rostit amb canyella, prunes i kuzu

Sopar

- Sopa de miso amb noodles*
- Mandonguilles de seitan

Divendres

Dinar

- Crema de carbassa rostida amb all negre i oli de sèsam
- Risotto amb azukis*

Sopar

- Coquetes de blat de moro farcides de verdures, daus de tempeh de cigrons i coriandre

Per esmorzar

- Porridge de flocs de civada*
- Compota de poma
- Te mu

Consells!

- Aliments que no poden faltar a la cistella de la compra: cereals integrals, verdures, llavors, llegums, algues, condiments com el shoyu o el tamari i fermentats com el miso o el tempeh.
- Sabies que la manera de cuinar un aliment també pot canviar la seva naturalesa i convertir-lo de fred a calent i viceversa? Per exemple, si cuinem la poma (yin) i li afegim canyella, passa a ser de naturalesa yang.
- Mira de preparar verdures nishime, un mètode per cuinar vegetals amb molt poca aigua. Les verdures es tallen en trossos grossos i es cuinen lentament amb algues.

A mig matí o per berenar:

- Dolç d'amazake d'arròs amb fruita de temporada
- Te kuckicha