

MENÚ

RIC EN MAGNESI

Dilluns

Dinar

- Cuscús de bròcoli amb llimona, llavors i gomasio
- Croquetes de mill i remolatxa*

Sopar

- Sopa de miso amb algues
- Ous farcits d'humus de mongetes*

Dimarts

Dinar

- Crema d'espínacs i ordi
- Hamburgueses de tofu i fines herbes

Sopar

- Búrgul amb verdures i filets de verat

Dimecres

Dinar

- Amanida de pasta*
- Pollastre a la planxa amb herbes mediterrànies

Sopar

- Crema de verdures amb flocs de civada
- Truita amb ceba

Dijous

Dinar

- Hummus de cigró amb bastonets de verdures
- Sardines a la brasa amb all i julivert

Sopar

- Saltat d'arròs integral amb tempeh, verdures i llavors de lli

Divendres

Dinar

- Amanida de brots amb fruites vermelles i vinagreta de festucs
- Pop a la brasa amb salsa romesco

Sopar

- Tortilles d'espelta multillavors farcides de guacamole, tomàquet i bròcoli germinat

Per esmorzar:

- Fruita del temps
- Pa alemany amb tahina i figues seques
- Cafè de xicoira

Consells!

- El magnesi és un mineral imprescindible per al bon funcionament del sistema nerviós i muscular. També intervé en el manteniment d'ossos i dents i actua sobre el sistema immunitari.
- És un mineral que a la primavera cobra especial rellevància perquè relaxa els bronquis i redueix la inflamació de les mucoses, les zones més afectades per les al·lèrgies.
- Es troba sobretot en verdures, llegums, llavors, fruita seca i cereals integrals (en el segó).
- Els vegetals ecològics contenen més magnesi de manera natural, ja que el terreny en què han crescut no ha estat adobat amb adobs potàssics.

A mig matí o per berenar:

- Un grapat de llavors de carbassa o nous del Brasil
- Batut de beguda d'ametlla amb cacau en pols 100% i plàtan

