

MENÚ

GLUTEN FREE

Dilluns

Dinar

- Crema tèbia de remolatxa, porro i patata
- Empedrat de bacallà amb mongeta blanca

Sopar

- Carpaccio de carbassó amb parmesà i vinagreta ume-su
- Salsitxes de gall dindi amb quetxup de melassa d'arròs

Dimarts

Dinar

- Amanida de tomàquet i mozzarella amb daus de polenta, alfàbrega i pinyons
- Llom de porc al forn amb fines herbes

Sopar

- Remenat d'ou i cúrcuma amb espàrrecs, xampinyons amb pa de poble sense gluten

Dimecres

Dinar

- Mongetes tendres amb tamari i formatge feta*
- Variat de sushi i makis

Sopar

- Suc de pastanaga i poma amb gíngebre
- Pizza d'albergínia exprés*

Dijous

Dinar

- Amanida de llenties i verduretes amb orenga
- Pit de pollastre amb salsa de formatge rocafort

Sopar

- Wok de quinoa amb daus de tofu fumat, hortalisses i anacards saltat amb oli de coco

Divendres

Dinar

- Gratinat de coliflor amb salsa de tomàquet
- Tempeh macerat a la planxa amb maionesa de mostassa

Sopar

- Crep de fajol farcit de salmó fumat, cogombre, ou dur, formatge quark i anet

Per esmorzar:

- Musli de fajol
- Beguda d'arròs amb xocolata
- Fruita del temps

Consells!

- En una dieta equilibrada i sense gluten no poden faltar bones fonts d'hidrats de carboni d'assimilació lenta per mantenir alts i estables els nivells d'energia. Les trobaràs, sobretot, en els aliments que no porten gluten de manera natural i sense processar (cereals, pseudocereals, fècules i llegums): blat de moro, arròs, quinoa, mill, fajol, amarant, patata, moniato i tots els llegums.
- A la cuina, utilitza pa ratllat de blat de moro o farina de cigrons per empanar i arrebossar.

A mig matí o per berenar:

- Brownie d'avellanes i coco
- Suc de pinya o infusió

