

MENÚ

BATCH COOKING SENSE LÀCTICS

Dilluns

Dinar

- Bròcoli al vapor amb all, llimona i picada d'ametlla
- Cuixes de pollastre farcides (amb farigola)*

Sopar

- Amanida de wakame, tempeh i germinats*
- Albergínies farcides d'arròs i verdures

Dimarts

Dinar

- Amanida de pasta*
- Orada al forn amb llavors de fonoll i patates panadera

Sopar

- Saltat de cuscús amb brots de soja, tofu fresc i llavors de gira-sol

Dimecres

Dinar

- Puré de bròcoli amb tahina i crema d'ametlles
- Xai amb fonoll i patates amb romaní*

Sopar

- Cigrons al forn amb farigola
- Tempeh saltat amb brots de soja

Dijous

Dinar

- Paella d'arròs amb sèpia, pèsols, cloïsses i julivert

Sopar

- Sopa de miso amb cibulet i algues
- Broqueta de gambes i hortalisses amb salsa de soja i sèsam i flam de cuscús

Divendres

Dinar

- Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga
- Truita de patata i ceba

Sopar

- Amanida d'espàrrecs de marge*

Per esmorzar:

- Cafè amb beguda d'ametlles
- Torrades amb tahina torrada i mermelada de figues
- Suc d'aranja

Consells!

- Escull aliments rics en calci vegetal com llavors (fonoll, rosella, sèsam, gira-sol), fruita seca com l'ametlla, verdures verdes com bròcoli, mongetes o espinacs, cigrons, tofu, tempeh i figues seques. També aliments d'origen marí, com les algues, la sèpia i el calamar, cloïsses o peixet sencer.
- Tingues en compte que el calci vegetal no s'absorbeix igual que el d'origen animal. L'àcid (cítrics, vinagre, etc.) ajuda a absorbir millor el calci.
- Sabies que les espècies seques en pols són un autèntic concentrat de calci? Algunes, com la farigola o l'orenga, contenen fins a 1.500 mg d'aquest mineral per cada 100 g, i una cullerada petita d'anet conté gairebé un 20% de la recomanació de calci.
- Tip batch cooking! Estalvia temps i, d'un sol cop, prepara el següent: 1) cigrons bullits (prèviament remullats) per a amanida i hummus, 2) bròcoli al vapor i com a base per a puré, 3) arròs bullit per a paella, amanida i farcit, 4) patates panadera com a acompanyament i per a truita, i finalment 5) cuscús per al saltat i com a acompanyament (flam).

A mig matí o per berenar:

- Macedònia de fruites amb llavors de rosella i xia
- Un grapat d'ametlles i figues seques

