

MENÚ

PELL HIDRATADA I RADIANT

Dilluns

Dinar

- Crema freda de pastanaga i mango amb trossets d'api i gingebre
- Filet de porc ibèric amb mermelada de ceba*

Sopar

- Amanida tèbia de cigrons, blat de moro i llagostins amb salsa rosa

Dimarts

Dinar

- Timbal d'escalivada amb formatge de cabra
- Saltat de tofu i bolets amb nous

Sopar

- Amanida de col llombarda, remolatxa, cogombre i pinyons
- Salmó a la papillota amb vinagreta cítrica

Dimecres

Dinar

- Puré fresc d'alvocat i carbassó amb iogurt grec i topping de pistatxos
- Hamburguesa de llenties amb salsa de kale*

Sopar

- Suc de poma i pastanaga amb cúrcuma
- Wok d'arròs amb seitan, albergínia i salsa mirin

Dijous

Dinar

- Espirals de llenties vermelles amb salsa de tomàquet*
- Pollastre teriyaki

Sopar

- Mongetes tendres al vapor saltades amb anacards i oli de sèsam
- Torrades d'espelta amb paté de bolets, anxoves i ou dur ratllat

Divendres

Dinar

- Sopa freda de meló cantaloup amb aigua de coco i menta fresca
- Truita de riu al forn amb patates

Sopar

- Pizza d'espelta amb tomàquet cirerol i pebrot*

Per esmorzar?

- Açai bowl amb plàtan i fruites del bosc
- Beguda d'arròs amb cúrcuma

Consells!

- Els aliments que tries incideixen directament en la salut de la teva pell. A l'estiu, quan l'exposició al sol és més regular, és recomanable incorporar en la dieta els nutrients que cuiden la pell des de dins i afavoreixen un bronzejat saludable i durador.
- Perquè la teva pell llueixi sana i estigui ben protegida has de fixar-te en els aliments rics en carotenoides perquè aquests intervenen en la síntesi de la melanina, un pigment que s'estimula amb l'exposició solar. Els trobaràs en aliments de colors intensos, grocs i ataronjats com la pastanaga, el meló cantaloup, albercocs, mangos, etc. però també en verdures de fulla verda, tomàquets, salmó o rovell d'ou, que també són rics en vitamina D.
- És fonamental tenir l'organisme ben hidratat. Procura ingerir quantitats adequades de líquid i begudes antioxidants com el te verd, que a més de neutralitzar l'estrès oxidatiu eviten la sequedat de la pell i n'afavoreixen la regeneració.

A mig matí o per berenar?

- Albercocs
- Galetes integrals de sèsam
- Te verd fred amb llimona

