

MENÚ

SON REPARADOR

Dilluns

Dinar

- Crema de verdures amb fajol*
- Tempeh a la planxa amb xampinyons

Sopar

- Amanida completa de mesclum, hortalisses tèbies, formatge feta i vinagreta de pistatxos

Dimarts

Dinar

- Cuscús amb llenties vermelles i carbassó al forn
- Filet de vedella amb fines herbes

Sopar

- Brècoli al vapor amb sal de sèsam (gomasio)
- Llenguado al forn amb crema d'ametlles

Dimecres

Dinar

- Espaguetis (amb all i alfàbrega) i oli de sèsam
- Lluç al vapor amb juliana de verdures i salsa de soja

Sopar

- Crema tèbia d'enciam, nap i fonoll
- Ous escalfats amb pernil dolç

Dijous

Dinar

- Arròs amb ghee, herbes i tofu fumat*

Sopar

- Wok de verdures amb dauets de pollastre i salsa de iogurt

Divendres

Dinar

- Trinxat de la Cerdanya
- Escalivada amb anxoves

Sopar

- Crema de carbassa amb gingebre*
- Salmó a la planxa sobre un llit d'espínacs

I per esmorzar?

- Fruita del temps
- Porridge de civada amb mel, panses, nous i canyella
- Cafè descafeïnat

Consells!

- Per gaudir d'un son reparador t'aconsellem que sopis lleuger i d'hora. Deixar un mínim de dues hores després del sopar ajudarà a evitar que vagis al llit en ple procés de digestió.
- Incloure en el sopar aliments rics en triptòfan contribuirà a augmentar els nivells de serotonina, una hormona fonamental per descansar bé. La trobes a: enciam, iogurt, formatge, gall dindi, pollastre, soja (i derivats), tonyina, salmó, ous, festucs, ametlles o sèsam.
- Si et costa agafar el son prepara una infusió relaxant com la til·la, la passiflora o la valeriana (infusió bona nit) i pren-la calenta o tèbia mitja hora abans de ficar-te al llit. Respirar les aromes dels olis essencials també ajuda; posa unes gotetes d'olis essencials d'espígol al coixí i tindràs un son més plàcid.

I a mig matí o per berenar?

- Iogurt amb musli
- Te blanc

