

# MENÚ

## PER APRIMAR-TE SALUDABLE

### Dilluns

#### Dinar

- Amanida de lleties dupuy amb pebrot, ceba tendra i vinagreta de llimona
- Broqueta de sèpia i llagostins amb oli de coco i cúrcuma

#### Sopar

- Noodles amb pollastre i verdures\*

### Dimarts

#### Dinar

- Porros al vapor amb vinagreta de miso i gingebre
- Saltat de quinoa amb verdures i pipes de gira-sol

#### Sopar

- Consomé vegetal amb julivert i crostonets integrals
- Bacallà al forn amb tires d'albergínies

### Dimecres

#### Dinar

- Crema tèbia de pèsols, ceba i fonoll amb xips de coco
- Gall dindi a la planxa amb fines herbes i escalivada

#### Sopar

- Sopa detox\*
- Truita d'espàrrecs verds i farigola

### Dijous

#### Dinar

- Amanida de comí i tomàquet amb vinagreta de festucs
- Canelons d'albergínia i tonyina\*

#### Sopar

- Mongetes tendres saltades amb sèsam i ratlladura de llimona
- Llenguado a la planxa amb anet

### Divendres

#### Dinar

- Gaspaxo
- Conill guisat amb nap, cervesa i mostassa

#### Sopar

- Creps de civada amb lli farcides de pasta d'azukis, pebrot rostit i germinats

#### Per esmorzar?

- Fruita del temps
- Cafè amb llet desnatada i estèvia
- Pa de sègol amb alvocat, tomàquet i formatge fresc baix en greix

#### Consells!

- Si tens com a objectiu baixar de pes, compromet-te amb tu mateix/a. Deixa enrere els sentiments de culpa per haver deixat d'estar "a dieta" i no t'estressis. Dona't permís de tant en tant i recompensa't amb un capritx quan creguis que realment t'ho mereixes.
- Busca aliments aliats per als moments en què necessitis picar alguna cosa. La fruita fresca sencera, la fruita seca, els iogurts i els formatges baixos en greix són una bona opció.
- Dorm prou hores! Un mínim de set o vuit hores diàries de son reparador t'ajuden a no engreixar-te, ja que garanteixen uns bons nivells de melatonina. Aquesta hormona estimula la formació de "greix marró", compost per un tipus de cèl·lules que "cremen" calories, en lloc d'emmagatzemar-les. Les ametlles, la mostassa i les pipes de gira-sol també contribueixen a generar melatonina.

#### A mig matí o per berenar?

- Iogurt i un grapat d'ametlles
- Sandvitx integral amb vegetals i pit de pollastre de gall dindi (o embotit vegetal)
- Te oolong

