

MENÚ

MENT DESPERTA I EN FORMA

Dilluns

Dinar

- Cigrons saltats amb albergínia, pebrot i comí
- Filet de porc a la planxa amb creixens

Sopar

- Minestra de verdures amb herbes provençals
- Musclos al vapor amb salsa de ceba tendra i vi blanc

Dimarts

Dinar

- Tagliatelle de cúrcuma i seitan
- Rotllets de formatge, amb pastanaga ratllada i panses

Sopar

- Salmó marinat amb alvocat i arròs*

Dimecres

Dinar

- Amanida d'azukis marinades*
- Nuggets de tofu amb xiitakes i salsa de tomàquet

Sopar

- Pèsols cuits amb ou dur i pernil

Dijous

Dinar

- Suc de poma, pastanaga i gíngebre
- Pollastre al curri amb arròs basmati

Sopar

- Cabdells amb guacamole i anxoves
- Samoses (crestes) tipò hindú

Divendres

Dinar

- Tabule de quinoa*
- Truita de ceba i carbassó amb amanida

Sopar

- Burger de tonyina (en entrepà) amb paté d'algues, rodanxes de pinya, germinats i pipes

Per esmorzar?

- Fruita del temps
- Musli de civada amb xocolata i dàtils
- Cafè amb llet

Consells!

- Tot i que el nostre cervell ocupa solament el 2% del pes corporal, consumeix fins al 20% de l'energia que generem a partir dels aliments. Menjar correctament és clau perquè el cervell rendeixi al màxim i guanyem en concentració i memòria.
- Seguir una dieta com la mediterrània, abundant en verdures, cereals integrals, fruites, llegums, fruita seca i peix blau, és una garantia perquè conté els nutrients que participen en les funcions cerebrals.
- Per cuidar el cervell, inclou aquests aliments en la llista de la compra: sardines, salmó, mongetes vermelles (azukis), alvocat, nous, civada, quinoa, cacau, cafè, te verd, plàtan, pomes i làctics.
- Pots complementar la teva dieta amb suplementes com el ginkgo biloba, omega-3, cúrcuma, magnesi, lecitina de soja o un complex vitamínic del grup B (per a usos i dosis, pregunta al teu terapeuta).

A mig matí o per berenar?

- Quefir d'ovella amb nous i nabius
- Te verd

