

MENÚ

ALIMENTA LA TEVA MICROBIÒTA

Dilluns

Dinar

- Flam de miso amb agar-agar i llenties*
- Lasanya d'albergínies, tomàquet i formatge vegà

Sopar

- Bledes saltades amb oli de sèsam i anacards
- Truita de julivert

Dimarts

Dinar

- Amanida de llombarda, remolatxa, poma i panses amb amaniment de tahina
- Guisat de pollastre amb verdures i pebre vermell

Sopar

- Sopa de miso amb algues i fideus d'arròs
- Tàrtar de tonyina amb alvocat

Dimecres

Dinar

- Panaché de verdures al vapor amb salsa pesto d'all negre
- Croquetes vegetals amb bolets i xucrut

Sopar

- Fajitas de seitan amb guacamole*

Dijous

Dinar

- Amanida d'espirls de quinoa amb verdures i herbes aromàtiques
- Sèpia estofada amb cúrcuma i arròs basmati

Sopar

- Crema de carbassa i poma amb kudzú
- Daus de tofu fumat arrebossat (amb pa ratllat d'espelta)

Divendres

Dinar

- Cuscús de coliflor amb verdures
- Hamburgueses de fajol, búrgul i emmental

Sopar

- Pa de pita amb cigrons i alvocat*

I per esmorzar?

- Suc de poma (pots afegir-hi una cullerada de kudzú)
- Bol de granola amb llavors, magrana i xocolata negra
- Quefir bevable

Consells!

- No t'oblidis d'incloure en la dieta diària un mínim de 3 porcions de verdures i germinats i 2 de fruita (ecològica i amb pell). La fibra i les pectines que contenen són prebiòtics i actuen com a aliment dels bacteris bons que habiten el teu intestí.
- Afegeix probiòtics als teus àpats en forma de fermentats (miso, xucrut, olives, quefir, kombucha, iogurts, etc.). Una petita porció conté microorganismes que contribueixen a mantenir l'equilibri de la microbiota intestinal, reforcen les defenses i milloren la salut.
- Prova el kudzú! És una arrel que actua com a probiòtic i és una gran regeneradora del sistema digestiu. Pots utilitzar-lo per preparar salses, purés, sopes i rebosteria.
- I recorda que un excés i un consum continuat de sucres simples, gluten, aliments processats i additius alimentaris poden danyar la teva microbiota.

I a mig matí o per berenar?

- Crackers amb crema d'ametlles i trossets de raïm
- Te kombucha

