



Número 63
Febrer 2016
veritas

MENÚ

ANTI-ANÈMIA

Dilluns

Dinar

- Amanida d'azukis amb mandarina i germinat d'alfals
- Crestes de pollastre amb verdures i cúrcuma

Sopar

- Timbal d'escalivada amb anxoves
- Croquetes de mill

Dimarts

Dinar

- Amanida de col amb panses i llavors de gira-sol
- Carbassons al forn farcits de tofu

Sopar

- Consomé de peix amb escopinyes
- Emperador a la planxa amb llimona, all i julivert

Dimecres

Dinar

- Quiche de ceba i espinacs
- Bistec de vedella amb bioxips de remolatxa

Sopar

- Crema de llenties vermelles amb pastanaga i alga dulce
- Truita de bolets amb farigola

Dijous

Dinar

- Estofat d'albergínia i carbassa amb julivert fresc
- Pastís d'escòrpora amb salsa rosa

Sopar

- Amanida de créixens amb alvocat, móres i pinyons
- Hummus de remolatxa amb bastonets vegetals

Divendres

Dinar

- Risotto verd d'espinacs amb pomesà
- Broqueta de gall dindi amb pinya i chutney de mango

Sopar

- Suc de taronja, pastanaga i remolatxa
- Pizza de tonyina amb tomàquets dessecats

I per esmorzar?

- Suc de cítrics amb una culleradeta de clorel·la
- Cereals d'esmorzar enriquits amb ferro
- Beguda de civada amb "café" d'espelta

Consell!

- Un excés de calci (lactis), així com els tanins del te o el vi dificulten l'assimilació del ferro.
- Si acompanyes els aliments rics en ferro amb aliments abundants en vitamina C i betacarotens en facilitaràs l'absorció.
- En cas que segueixis una dieta vegetariana, inclou-hi una gran varietat de llegums, cereals integrals, verdures, fruita seca i llavors.

I per mig matí o berenar?

- Crema dolça de mill amb poma
- Orellanes i canyella
- Infusió de regalèsia

