

MENÚ

6 JOIES NUTRICIONALS

Dilluns

Dinar

- Fusilli de lleties vermelles amb oli i alfàbrega fresca
- Hamburguesa de lleties amb salsa de kale**

Sopar

- Sopa de shiro **miso***
- Tataki de tonyina amb sèsam, salsa teriyaki i arròs llarg

Dimarts

Dinar

- Cigrons i hortalisses saltats amb crema de formatge**
- Bacallà al forn amb patates i safrà

Sopar

- Crema de carabassa i pastanaga amb **civada**
- Pollastre a la graella amb penques de blada empanada

Dimecres

Dinar

- Estofat d'**azukis** amb verdures, arròs i pernil

Sopar

- Polenta integral amb samfaina de verdures
- Ous al vapor en fulla de col

Dijous

Dinar

- Timbal de **quinoa** amb llavors i carabassa caramel·litzada
- Pit de pollastre amb llimona, cúrcuma i gingebre

Sopar

- Curri de mango i gambes amb crema de coco i llavors de **xia**

Divendres

Dinar

- Espinacs saltats amb panses i nous
- Carpaccio de bacallà amb olivada i tàperes

Sopar

- Amanida 4 estacions amb germinats i llavors
- Crepes de fajol amb paté d'**algues**

I per esmorzar?

- Suc de grosella
- Torrades de pa alemany de sègol amb *tahina* i mel
- Cafè o te amb beguda d'arròs i **xia**

¡Consell!

- Et proposem un aliment nou cada dia, amb propietats nutricionals excepcionals: **miso** (ajuda a regular l'equilibri intestinal), **civada** (regula els nivells de colesterol a la sang), **azukis** (estimulen el funcionament dels ronyons), **quinoa** (molt rica en proteïnes vegetals), **algues** (riques en minerals i fibra), **xia** (rica en calci, ferro i omega-3).
- Potència els productes ecològics a la cistella de la compra. La teva salut es mereix una alimentació al més natural possible!

I per mig matí o berenar?

- Torradetes de segó de civada* amb mermelada de mango amb estèvia
- Infusió de fruites del bosc



* Productes que trobaràs preparats o a punt per cuinar de manera fàcil als supermercats Veritas o la nostra botiga online.

** Descarrega't la recepta al nostre web: www.veritas.es/recetas-consejos