

MENIU

PROTECCIÓ CEL·LULAR

Dilluns

Dinar

- Trens d'espíulina amb oli de sèsam i nous
- Llom amb fines herbes

Sopar

- Crema de porros*
- Croquetes de pollastre* amb amanida de cabdells

Dimarts

Dinar

- Llenties amb *kale* i nori* empolvorades amb sal de sèsam
- Frankfurt de seitan amb xucrut

Sopar

- Risotto d'arròs integral amb carbassó
- Llenguado i bròcoli al vapor amb picada d'ametlles

Dimecres

Dinar

- Batut de col, espinacs, pastanaga, poma i menta
- Minihamburgueses amb quetxup i xips de tomàquet cruixent

Sopar

- Crema de verdures amb quinoa*
- Truita de ceba i xampinyons

Dijous

Dinar

- Amanida de brots tendres amb api, alvocat i xips de coco
- Salmó i patata al forn amb llimona i anet

Sopar

- Caldo de verdures*
- *Galette* de formatge de cabra i poma**

Divendres

Dinar

- *Green smoothie* d'espinacs, bleda taronja, àloe i gingebre
- Hamburguesa de quinoa, *kale* i llenties**

Sopar

- Amanida de brots, remolatxa, llavors i porro germinat
- Lasanya vegetal amb soja texturitzada

I per esmorzar?

- Taronja i plàtan amb canyella
- Torrades d'espelta amb crema de **garrofa**
- Te verd

¡Consell!

- Els **vegetals frescos** t'aporten substàncies que afavoreixen un funcionament òptim de les cèl·lules de l'organisme. Quan són **ecològics** i **de temporada** la seva concentració encara és més alta.
- ¡Atreix-te a tastar la **garrofa**! És molt rica en fibra i tanins, que afavoreixen la salut intestinal, i a més aporta proteïnes riques en triptòfan i sucres naturals, que redueixen la necessitat d'afegir endolçidors.
- Menjar **una poma al dia**, amb pell, t'aporta vitamina C, a més de fibres i pectines, que sacien i alleugereixen l'estrenyiment. I només té 70 kcal!

I per mig mati o berenar?

- **Poma**, cassoleta integral de nabius*, infusió xoco te



* 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