

MENÚ

VITALITAT A LA PRIMAVERA

Dilluns

Dinar

- Timbal de tomàquet amb alvocat, formatge de cabra i germinats
- Salmó salvatge a la papillota amb anet

Sopar

- Sopa d'ortigues*
- Wok de tofu amb verdures*

Dimarts

Dinar

- Dauets de polenta amb salsa d'alfàbrega i xampinyons
- Pollastre amb llimona i orenga

Sopar

- Cigrons i hortalisses saltats amb crema de formatge**

Dimecres

Dinar

- Batut de poma, cogombre, col kale i agua de coco
- Tempeh en tempura amb xucrut

Sopar

- Amanida mesclum amb espàrrecs de marge, tires de mango deshidratat i llavors
- Albergínies a la parmesana**

Dijous

Dinar

- Espaguetis de carbassó amb pesto d'alvocat i pistatxos
- Calamars a la planxa amb picada d'all i julivert

Sopar

- Guacamole amb clorel·la i nachos de formatge
- Hamburguesa de tofu i samfaina*

Divendres

Dinar

- Búrgul oriental* amb verdures fresques i broqueta de gall dindi

Sopar

- Suc de pastanaga, pinya, cúrcuma i gíngebre
- Crep (d'espelta)* farcida de crema d'espínacs i ou

I per esmorzar?

- Suc multifruita
- Crackers amb crema d'ametlles
- Beguda de civada i cacau

Consell!

- Aprofita les amanides per incloure fruita i germinats a la dieta, et donaran un plus i augmentaran les teves defenses naturals.
- Que no faltin els greixos vegetals saludables! (Oli de lli, d'oliva, de cànem; fruita seca; llavors; alvocat...) Són essencials per a un bon funcionament cel·lular.
- Si necessites un extra d'energia per combatre l'astènia primaveral, pots prendre suplementes com el pol·len, la gelea reial o la maca.

I a mig matí o per berenar?

- Quesir natural de cabra amb fruita seca
- Barretes de sèsam
- Infusió de fruits vermells



* 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