

MENÚ

ANTIESTRÈS AMB MAGNESI

Dilluns

Dinar

- Amanida d'espínacs, nous, figues seques i formatge feta
- Filets de pit de pollastre amb salsa de iogurt de coco i curri

Sopar

- Hummus de mongetes blanques i remolatxa amb pipes de carbassa i bastonets vegetals (api, pastanaga, nap...)

Dimarts

Dinar

- Macarrons integrals de civada amb salsa pesto i clorel·la
- Salmó marinat amb arròs integral, pasta d'alvocat i alga arame

Sopar

- Amanida mesclum amb maduixes, formatge de cabra i llavors de gira-sol
- Hamburguesa de polenta i verdures*

Dimecres

Dinar

- Amanida de kale, quinoa i azukis*
- Tempeh amb ceba macerat amb salsa de soja i sèsam

Sopar

- Rotllets de carbassó farcits de tofu sedós, pinyons i mel
- Musclos al vapor amb salsa verda de julivert

Dijous

Dinar

- Fideus soba amb cacauets i tomàquet sec
- Bistec de vedella a la planxa amb xips de kale

Sopar

- Sopa d'ortiga amb crostonets de pa de sègol
- Ous durs farcits de tonyina i maionesa de soja

Divendres

Dinar

- Crema de verdures amb llavors de lli
- Tofu amb salsa de pastanaga*

Sopar

- Entrepà de pa alemany amb alvocat, tomàquet, pernil dolç i germinats

Per esmorzar?

- Suc verd
- Cereals integrals amb panses i nous
- Beguda de soja amb cacau en pols

Consells!

- En la teva dieta no pot faltar el magnesi: és un mineral imprescindible per al bon funcionament dels músculs i el sistema nerviós que ajuda a disminuir el cansament i la fatiga i contribueix a millorar l'estat d'ànim. També intervé en el manteniment d'ossos i dents i actua sobre el sistema immunitari.
- Si ets esportista d'alt rendiment, diabètic o tens propensió a tenir migranyes, has de saber que els teus nivells de magnesi podrien estar compromesos. En la dieta no et pots deixar verdures de fulla verda, llegums, fruita seca, llavors, cacau, làctics i cereals integrals (germen de blat).
- A més de la seva presència en aliments, pots prendre magnesi en forma de clorur de magnesi, carbonat de magnesi o llet de magnèsia (hidròxid), que habitualment s'utilitzen per tractar trastorns intestinals (acidesa) i restrenyiment.

A mig matí o per berenar?

- Batut de beguda de civada, plàtan, canyella i germen de blat
- Un grapat de festucs i ametlles

