

MENIU

OSSOS FORTS

Dilluns

Dinar

- Arbrets de bròcoli al forn amb curri i sèsam molt
- Tofu amb salsa de pastanaga *

Sopar

- Hummus de garbanzos con bastoncitos de verduras y palitos de espelta

Dimarts

Dinar

- Risotto de bolets amb parmesà
- Bunyols de bacallà amb salsa de iogurt, julivert i llimona

Sopar

- Crema de mongetes blanques amb nap i comi
- Truita d'espínacs i xampinyons amb bacó cruixent

Dimecres

Dinar

- Sopa minestrone de verdures i mongetes*
- Patates rostides amb seitons en oli i olivada

Sopar

- Coliflor i dauets de pollastre gratinats amb beixamel

Dijous

Dinar

- Amanida d'algues amb tamarí i sèsam
- Vedella marinada amb llimona i gingebre

Sopar

- Amanida de tomàquet, formatge feta, germinats i llavors de rosella
- Croquetes de mill amb tofu

Divendres

Dinar

- Saltat de cigrons i hortalisses amb crema de formatge
- Hamburguesa de tofu i algues amb amanida

Sopar

- Batut de kale, poma i pastanaga
- Entrepà de pa de pita amb sardines de llauna, ou i ruca

I per esmorzar?

- Torrades de pa blanc amb tahina, mel i canyella
- Taronja sencera
- Llet de vaca o llet d'ametlles

Consells!

- La ingesta diària recomanada de calci varia en funció de l'edat, el sexe, el moment vital i fins i tot el país (entre 800 mg i 1.500 mg diaris). Per aconseguir els mínims diaris és recomanable prendre cada dia làctics, vegetals rics en calci o batuts i aliments enriquits amb aquest mineral.
- A més del calci, hi ha altres nutrients i factors essencials per tenir cura dels ossos i prevenir l'osteoporosi, entre els quals el magnesi, la vitamina D i la vitamina K. Convé també no abusar de la sal, els refrescos de cola i el cafè, i fer activitat física de càrrega per enfortir els ossos.
- Les fulles verdes, les llavors i la fruita seca són una gran font de calci, però els fitats i oxalats que contenen en redueixen l'absorció. Pots desactivar aquest àcid fític amb processos simples com el remull, la fermentació, la germinació o el torrat de les llavors.
- **Consell extra!** Què et sembla una bona truita de verdures per sopar? El calci de les verdures s'assimila millor combinat amb la vitamina D de l'ou.

I a mig matí o per berenar?

- Entrepà de formatge manxec curat amb canonges
- Grapat de figues seques
- Te kukicha

