

MENÚ

CUINA D'HIVERN

Dilluns

Dinar

- Saltat de col xinesa (pakchoi) amb salsa de soja i sèsam
- Mandonguilles de tofu amb seitan

Sopar

- Brou tradicional*
- Truita de xiitakes i ceba vermella amb cúrcuma

Dimarts

Dinar

- Potatge de cigrons amb hortalisses i crema de formatge

- Marmitako de tonyina

Sopar

- Sopa minestrone de verdures i mongetes*
- Falàfel amb salsa de iogurt i menta

Dimecres

Dinar

- Paella de quinoa amb bròcoli i pollastre

Sopar

- Sopa de miso amb fideus d'arròs
- Daurada al forn amb fines herbes i llimona

Dijous

Dinar

- Llenties amb cuscús de verdures*
- Burger de fajol i oliva (sense gluten) amb amanida

Sopar

- Albergínies farcides de mill*

Divendres

Dinar

- Amanida mesclum amb poma, baies de goji i mix de llavors amb vinagreta de miso blanc

- Guisat de mongetes amb calamar

Sopar

- Pizza de massa fresca amb bròcoli, ceba, bacó i formatge blau

I per esmorzar?

- Suc de taronja i aranja
- Pa de fajol amb alvocat i oli d'oliva
- Beguda de mill amb garrofa soluble

Consells!

- Consumeix llegums almenys dues vegades per setmana. No només són rics en proteïnes i carbohidrats –que poden substituir la carn o el pa– sinó que t'aporten minerals indispensables (com el calci i el ferro) i energia per donar calor al teu organisme.
- Procura consumir crucíferes de dues a tres vegades per setmana (cols, col xinesa, llombarda, coliflor, bròcoli, colinap, mostassa, etc.) perquè contenen glucosinolats, uns compostos antioxidants que regulen les hormones i et prevenen de les malalties.
- A l'hivern convé que augmentis la dosi de vitamines C i D per reforçar el teu sistema immunitari. Per aconseguir-ho pren vegetals frescos i cítrics en els àpats diaris i procura sortir a l'aire lliure al migdia, per generar vitamina D.

A mig matí o per berenar?

- Barretes de sèsam amb xocolata
- Batut de quefir, fruita de temporada i oli de coco

