

MENÚ

ENERGÈTIC I EQUILIBRAT

Dilluns

Dinar

- Fideus soba amb verdures, curri i anacards
- Orada en sopa de miso*

Sopar

- Bolets laminats i macerats amb tamarí i taronja
- Croquetes de mill amb verduretes al vapor

Dimarts

Dinar

- Amanida de faves de soja, ravenets i bok choy amb salsa de llimona
- Estofat de seitan, pastanaga i nabo daikon

Sopar

- Arròs integral al vapor amb soja germinada, cebollí, tonyina i salsa shoyu

Dimecres

Dinar

- Crema de llenties vermelles amb llet de coco i sèsam negre
- Mandonguilles de tofu amb salsa de verdures i miso blanc

Sopar

- Crema de xirivia, porro i oli de sèsam
- Saltat de tofu amb verdures, daus de pollastre i nous

Dijous

Dinar

- Sopa japonesa*
- Guisat d'azukis amb carbassa, alga cochayuyo i calamar

Sopar

- Kimpira de verdures d'arrel amb pickles i llavors de lli
- Rotllets de primavera

Divendres

Dinar

- Wok de fajol amb espinacs, gambes, i xiitakes

Sopar

- Sopa de miso amb col i alga wakame
- Tofu arrebossat amb gomasio*

I per esmorzar?

- Crema d'arròs aromatitzada amb canyella i pell de llimona
- Te mu

Consells!

- La combinació de cereals integrals, verdures, llegums i vegetals marins és la base de la dieta macrobiòtica.
- Durant l'hivern, el clima és fred (yin) i l'energia de la planta descendeix a les arrels, així que és recomanable prendre pastanagues, xirivies, naps, cols, etc. per nodrir-se d'aquesta energia. També és recomanable prendre sopes de miso o caldo de tamarí.
- Quan cuinem tenim la capacitat de modificar la naturalesa de l'aliment; els mètodes de cocció (olla de pressió, forn, saltat llarg, estofat...), el gust salat i les temperatures altes fan que l'energia del menjar estigui més concentrada, i sigui més yang.

I a mig matí o per berenar?

- Compota de fruita amb iogurt de soja, fruita seca i llavors
- Te bancha amb gingebre

**EQUILIBRI
A LA CUINA**
QUINZENA MACROBIÒTICA

* Descarrega't la recepta al nostre web: <http://www.veritas.es/recetas-consejos>