

MENIÚ

CONSTIPATS A RATLLA

Dilluns

Dinar

- Sopa de muntanya (preparats Veritas)
- Minihamburgueses a la planxa amb xucri i pastanaga*

Sopar

- Estofat de mix de fajol i lleties amb verdures

Dimarts

Dinar

- Amanida ibèrica amb mandarina, nous i nabius secs
- Tofu amb salsa de pastanaga*

Sopar

- Crema de naps i porros amb "nata" d'arròs
- Filets de verat en oli sobre crackers d'espelta i sèsam amb tomàquet ratllat

Dimecres

Dinar

- Espirals de pasta tricolor amb oli de llavors de carbassa i llavors torrades
- Carxofes al forn farcides de pernil i salsa romesco

Sopar

- Brou per tonificar el ronyó (amb miso i wakame)*
- Filets d'orada marinats amb all, llimona i gingebre

Dijous

Dinar

- Crema de porro, carbassó i bròcoli*
- Pits de pollastre filetejat a la planxa amb farigola

Sopar

- Amanida d'arrels fresques ratllades amb amaniment de cítrics i tahina negra
- Truita de ceba i xiitake

Divendres

Dinar

- Cuscús de coliflor amb ametlles i panses
- Costelles de xai a la brasa amb alloli

Sopar

- Pa de motlle de sègol amb moniato, kale i alvocat

Per esmorzar

- Suc de cítrics amb açai en pols (vitamina C)
- Boles de fajol amb mel
- Infusió d'equinàcia amb gingebre

Consells!

- Un hivern sense constipats passa per omplir la cistella de la compra amb aliments que estimulin les defenses i enforteixin l'organisme. Segons el que mengem el sistema immunitari tindrà la capacitat per prevenir gripes i refredats. T'hi ajudaran les crucíferes (cols, bròcoli, kale), * els bolets, el nap –ric en fibra prebiòtica– l'all i la ceba –antibiòtics naturals– o els cítrics com la llimona, el kiwi, la taronja i la mandarina.
 - Evita aquells aliments que sobrecarreguin el fetge, com el sucre refinat, l'alcohol, i els aliments processats amb un excés de sal i additius. Si el fas treballar, el fetge no podrà filtrar les toxines convenientment i tindrà més dificultat per mantenir l'organisme en equilibri.
 - Inclou espècies com la farigola, el romaní i el gingebre, que tonifiquen el sistema immunitari, són antibacterians i ajuden a la prevenció d'infeccions.
 - Com a preventiu per evitar refredats i activar defenses pots prendre un suplement d'equinàcia, reishi, geleia reial, vitamina C o oligoelements com el zinc i el coure.
- * Aprèn com cuinar bé el bròcoli i aprofitar al màxim totes les seves propietats en aquest link:
<https://www.veritas.es/brocoli-tecnicas-de-cocina>

A mig matí o per berenar:

- Potet "Solofruta" de pera
- Quesir amb fruita seca

