

Menú celíac de primavera

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Dinars	Amanida de lleties amb vinagreta* i tofu	Espaguetis d'arròs amb verdures, tires de pollastre i salsa de soja	Amanida de cabdells, pastanaga i ravenets Hamburguesa de llegums	Carxofes i patates al forn Llobarro al forn amb llavors*	Gaspatxo Pasta de lleties amb espinacs i dàtils*	Amanida de brots Fricandó amb patates guisades	Gaspatxo Fideuà de marisc (fideus sense gluten)
Sopars	Bacallà guisat amb verdures i arròs	Amanida tèbia de patata, api i ou amb salsa de mostassa i maionesa	Crema de verdures Hummus de remolatxa* amb crackers sense gluten	Espàrrecs de marge a la planxa Salmó a la llimona amb guarnició de quinoa	Fonoll gratinat amb formatge Pollastre a la planxa amb fines herbes	Amanida de brots, nespres i mozzarella Ou a la planxa amb pa integral sense gluten	Amanida d'espinacs <i>baby</i> , maduixes, formatge feta i nous Tofu marinat a la planxa

*Receptes web

Esmorzars

- Cafè amb llet + *tortitas* de fajol amb mató i albercoc al forn
- Infusió + bol de iogurt, fruita i musli cruixent de civada sense gluten
- Cafè amb llet + torrada integral sense gluten amb espinac *baby* i ous remenats

Berenars

- Batut de plàtan i maduixes
- Fruita seca + presa de xocolata negra (85% cacau)
- Fruita de temporada

Consells

- Augmenta el consum de fruites i verdures en cru i de temporada: maduixes, cireres, albercocs, nespres, espinacs, api, endívies, etc.
- Sempre que sigui possible, opta per cereals i derivats integrals i sense gluten (pa, pasta, arròs, etc.).
- Limita el consum de brioixeria, galetes, embotits molt grassos, gelats, aliments precuinats, etc. En cas de consumir aquests aliments, fes-ho ocasionalment.
- Acompanya els àpats amb aigua o infusions sense ensucrar (menta, llimona, llima, menta de bou, taronja, etc.).
- Aprofita el bon temps per fer passejades i activitat física a l'aire lliure, i exposa't al sol entre 15 i 20 minuts al dia sense protecció solar.

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista