

Menú omnívor

Menú per a una setmana festiva

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Dinars	Amanida d'arròs Orada a la llimona	Amanida d'escarola i mango Cigrons amb espinacs	Saladets d'espinacs* Mandonguilles de vedella amb salsa de ceps*	Escudella Canelons gratinats	Llenties amb cuscús de verdures*	Espaguetis de llegums amb samfaina	Salmó a la papillota amb patata i moniato al forn
Sopars	Remenat de carxofes i quinoa	Aperitius variats Bacallà amb crosta d'allonesa*	Bastonets d'api i pastanaga Hummus de remolatxa	Crema de verdures Truita de patata amb ceba	Endívies amb rocafort Gambes a la planxa	Graellada de verdures Pit de pollastre a la planxa	Crema de carbassa i pastanaga Ous a la planxa

*Receptes web

Esmorzars

- Cafè amb llet o beguda vegetal o infusions sense sucres afegits + iogurt o postres vegetals sense sucres afegits, fruita seca, fruita de temporada, ous remenats o truita a la francesa, biscota integral amb rodanxes de tomàquet i formatge fresc o amb hummus

Idees d'aperitius saludables:

- Crispetes de coliflor especiades*
- Col llombarda amb poma i panses
- Gambes amb allada
- Espàrrecs amb pernil
- Broquetes de verdures
- Bastonets de carbassó i albergínia al forn amb parmesà
- Ous farcits amb pebrot vermell i tonyina
- Xampinyons farcits

Consells

- Gaudeix dels dolços de Nadal amb seny, sent conscient de la seva aportació calòrica i poc interès nutricional.
- Fes un consum moderat d'alcohol i tria l'aigua com a beguda de referència i, en menys quantitat, refrescos zero o cervesa sense alcohol.
- No et saltis àpats per compensar, però sí tria aliments i preparacions més lleugers els dies no festius per evitar problemes digestius.
- Inclou opcions d'aperitius, esmorzars i berenars més lleugers però nutritius a base de fruita de temporada, iogurts no ensucrats, fruita seca, infusions, etc.
- Els complementos alimentaris a base de probiòtics, enzims digestius, àloe vera, gíngebre, cúrcuma amb pebre, etc., ajuden a facilitar les digestions i a evitar possibles molèsties, com ara dolor o inflor abdominal.
- Segueix un estil de vida actiu. Aprofita les estones de lleure per sortir a passeig en família i assolir les 10.000 passes diàries.

Menú sense gluten

Menú per a una setmana festiva

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Dinars	Amanida d'arròs Orada a la llimona	Amanida d'escarola i mango Cigrons amb espinacs	Saladets d'espinacs* (pasta fullada sense gluten) Mandonguilles de vedella amb salsa de ceps*	Escudella Canelons sense gluten gratinats	Llenties amb cuscús de fajol i verdures*	Espaguetis de llegums amb samfaina	Salmó a la papillota amb patata i moniato al forn
Sopars	Remenat de carxofes i quinoa	Aperitius variats sense gluten Bacallà amb crosta d'allonesa*	Bastonets d'api i pastanaga Hummus de remolatxa	Crema de verdures Truita de patata amb ceba	Endívies amb rocafort Gambes a la planxa	Graellada de verdures Pit de pollastre a la planxa	Crema de carbassa i pastanaga Ous a la planxa

*Receptes web

Esmorzars

Cafè amb llet o beguda vegetal o infusions sense sucres afegits + iogurt o postres vegetals sense sucres afegits, fruita seca, fruita de temporada, ous remenats o truita a la francesa, biscota integral amb rodanxes de tomàquet i formatge fresc o amb hummus

Idees d'aperitius saludables:

- Crispetes de coliflor especiades*
- Col lombarda amb poma i panses
- Gambes amb allada
- Espàrrecs amb pernil
- Broquetes de verdures
- Bastonets de carbassó i albergínia al forn amb parmesà
- Ous farcits amb pebrot vermell i tonyina
- Xampinyons farcits

Consells

- Gaudeix dels dolços de Nadal amb seny, sent conscient de la seva aportació calòrica i poc interès nutricional.
- Fes un consum moderat d'alcohol i tria l'aigua com a beguda de referència i, en menys quantitat, refrescos zero o cervesa sense alcohol.
- No et saltis àpats per compensar, però sí tria aliments i preparacions més lleugers els dies no festius per evitar problemes digestius.
- Inclou opcions d'aperitius, esmorzars i berenars més lleugers però nutritius a base de fruita de temporada, iogurts no ensu crats, fruita seca, infusions, etc.
- Els complementos alimentaris a base de probiòtics, enzims digestius, àloe vera, gingebre, cúrcuma amb pebre, etc., ajuden a facilitar les digestions i a evitar possibles molèsties, com ara dolor o inflor abdominal.
- Segueix un estil de vida actiu. Aprofita les estones de lleure per sortir a passeig en família i assolir les 10.000 passes diàries.

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista

Menú vegano

Menú para una semana festiva

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Ensalada de arroz Tempeh de soja marinado	Ensalada de escarola y mango Garbanzos con espinacas	Saladitos de espinacas* Albóndigas veganas con salsa de boletus	Caldo de cebolla Canelones de verduras gratinados	Lentejas con cuscús de verduras*	Espaguetis de legumbres con pisto de verduras	Guiso de seitán, verduras y patata
Cena	Revuelto de tofu de alcachofas y quinoa	Aperitivos variados Seitán con salsa de almendras	Bastones de apio y zanahoria Hummus de remolacha	Crema de verduras Tortilla vegana de patata	Endivias con cremoso de frutos secos Tempeh a la plancha	Parrillada de verduras Tofu salteado con pimentón y salsa de soja	Crema de calabaza y zanahoria con garbanzos crujientes especiados

*Recetas web

Desayunos

- Café con bebida vegetal o infusiones sin azúcares añadidos + postres vegetales sin azúcares añadidos, frutos secos, fruta de temporada, biscote integral con rodajas de tomate, hummus o aguacate

Ideas de aperitivos saludables:

- Palomitas de coliflor especiadas*
- Col lombarda con manzana y pasas
- Espárragos con tofunesa
- Brochetas de verduras
- Bastones de calabacín y berenjena al horno con parmesano vegano
- Champiñones rellenos
- Patés vegetales con crudités de verduras

Consejos

- Disfruta de los dulces navideños con cabeza, siendo consciente de su aporte calórico y poco interés nutricional.
- Haz un consumo moderado de alcohol y elige el agua como bebida de referencia y, en menor medida, refrescos zero o cerveza sin alcohol.
- No te saltes comidas para compensar, pero sí escoge alimentos y preparaciones más ligeros los días no festivos para evitar problemas digestivos.
- Incluye opciones de aperitivos, desayunos y meriendas más ligeros pero nutritivos a base de fruta de temporada, postres vegetales no azucarados, frutos secos, infusiones, etc.
- Los complementos alimenticios a base de probióticos, enzimas digestivas, aloe vera, jengibre, cúrcuma con pimienta, etc., ayudan a facilitar las digestiones y a evitar posibles molestias, como dolor o hinchazón abdominal.
- Sigue un estilo de vida activo. Aprovecha los ratos libres para salir a pasear en familia y alcanzar los 10.000 pasos diarios.