

MENÚ

ANTIOXIDANT

CELÍACS

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
DINARS	Saltat de verdures amb arròs basmati Pollastre amb curri	Crema de llenties vermelles* Remenat de xampinyons	Sopa amb fideus de blat de moro Canelons d'albergínia i tonyina*	Cigrons guisats amb verdures i parmentier de patata	Amanida de maduixes amb sal d'herbes* Filet de vedella amb quinoa	Brou de verdures Espirals de llenties amb espinacs i dàtils	Arròs amb verdures Musclos al vapor amb llimona
SOPARS	Amanida d'espinacs baby i mozzarella Truita de carbassó	Bacallà al forn amb patata tallada a rodanxes, ceba i bròcoli	Kale saltada amb oli de coco i llavors torrades Pit de gall dindi a la planxa	Crema de porros amb ou dur i llavors de lli	Samfaina de verdures Tofu a la planxa amb fajol	Carxofes al forn Ous a la planxa amb pa sense gluten	Amanida tèbia de ravenets i patata Daurada a la planxa amb all i julivert

*Receptes web

ESMORZARS:

- Infusió de gíngebre i llimona, ous remenats i plàtan
- Cafè amb llet i iogurt o postres vegetals amb fruites vermelles
- Llet o beguda vegetal amb cacau pur, flocs de civada integral sense gluten i xips de coco deshidratat

BERENARS:

- Infusió de cúrcuma i un grapat de nous i ametlles
- Fruita de temporada (cítrics, maduixes, etc.)
- Coca d'arròs integral amb crema de fruita seca i canyella

CONSELLS:

- Els antioxidants es troben especialment en fruites i verdures, especialment en aquelles de temporada (cítrics, fruites vermelles, crucíferes, vegetals de fulla verda...), i també, tot i que menys, en fonts de greixos saludables com la fruita seca, l'oli d'oliva verge extra, l'alvocat, el peix blau o les llavors.
- Es pot potenciar l'ús de plantes i espècies aromàtiques amb propietats antioxidants i antiinflamatòries com el gíngebre, la llimona, la cúrcuma, el safrà, la canyella, el te verd, etc., tant fresques o seques com en infusió.
- S'ha de reduir el consum de carn vermella i, sobretot, dels seus derivats (salsitxes, botifarres, hamburgueses, etc.).
- És important limitar el consum de refrescos, alcohol, tabac, llaminadures, menjar preparat (croquetes, nuggets, pizzes, etc.), llaminadures, brioixeria i pastisseria, sucre i derivats, etc.
- Fer activitat física de manera regular i limitar l'estrès és clau per reduir els nivells d'inflamació de l'organisme.

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.