

MENÚ

ANTIOXIDANT

VEGÀ

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
DINARS	Saltat de verdures amb arròs basmati Cigrons amb curri	Crema de llenties vermelles* Remenat de tofu i xampinyons	Sopa amb fideus d'espelta integral Canelons d'albergínia i soja texturitzada*	Cigrons guisats amb verdures i parmentier de patata	Amanida de maduixes amb sal d'herbes* Seitan guisat amb quinoa	Brou de verdures Espirals de llenties amb espinacs i dàtils*	Arròs amb verdures i azukis
SOPARS	Amanida d'espinacs baby i mozzarella vegana Truita de farina de cigrons i carbassó	Seitan al forn amb patata tallada a rodanxes, ceba i bròcoli	Kale saltada amb oli de coco i llavors torrades Tempeh marinat a la planxa	Crema de porros amb llavors de lli Burger vegetal	Samfaina de verdures Tempeh a la planxa amb fajol	Carxofes al forn Tofu amb salsa de soja, crema de cacauet i pa integral	Amanida tèbia de ravenets, mongetes blanques i patata

*Receptes web

ESMORZARS:

- Infusió de gíngebre i llimona + coque+ta amb llavors de xia i plàtan
- Cafè amb beguda d'ametlles i postres vegetals amb fruites vermelles
- Beguda vegetal amb cacau pur, flocs de civada integral 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 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.
- És important limitar el consum de refrescos, alcohol, tabac, llaaminadures, menjar preparat (croquetes, nuggets, pizzes, etc.), llaaminadures, 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.