

MENÚ

PER A LA MENOPAUSA

VEGÀ

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
DINARS	Espàrrecs verds a la planxa Tempeh a la planxa amb arròs integral	Xampinyons saltats amb quinoa Seitan a la planxa amb salsa de soja	Guisat de mongetes blanques i verdures de temporada	Bròcoli al forn, amb cigrons, arròs basmati, llavors de sèsam i all granulat	Llenties amb carxofes*	Amanida d'espínacs, mandarina, alvocat i nous Seitan en salsa de ceba, tomàquet i pastanaga	Espirals de cigrons amb saltat de verdures i llavors de carbassa
SOPARS	Soja texturitzada amb samfaina de verdures* Llesca de pa integral	Minestra de verdures amb dauets de tofu saltats	Amanida de brots tendres Truita vegana d'albergínia i ceba	Espinacs saltats amb ceba i panses Tempeh amb fines herbes	Crema de carbassa amb daus de tofu i pipes de gira-sol	Mandonguilles de soja texturitzada en salsa de ceps i patata*	Sopa de miso amb tofu daurat*

*Receptes web

ESMORZARS:

Cafè amb beguda vegetal amb calci + biscotes integrals amb hummus i tomàquet natural
Cafè amb beguda vegetal amb calci + postres naturals de soja amb plàtan
Cafè amb beguda vegetal amb calci + porridge de civada i fruites vermelles

BERENARS:

Infusió + ametlles torrades i una unça de xocolata negra ≥85% cacau
Infusió + quefir d'anacards amb llavors de xia
Infusió + fruita de temporada

CONSELLS:

És important assegurar una ingesta suficient de calci consumint aliments com llegums (mongetes i cigrons), cereals integrals, fruita seca (ametlles), llavors (sèsam triturat o en crema), vegetals de fulla verda i crucíferes (col, coliflor, bròcoli...) i productes vegetals enriquits amb aquest mineral (tofu quallat amb sals de calci, cereals d'esmorzar, begudes vegetals, etc.).
Ingerir en el mateix àpat fonts de vitamina C que facilitin l'absorció del calci: fruites cítriques, kiwi, pebrots en cru, maduixes, tomàquet, vinagre, llimona o llima, etc.
Controlar de forma regular que la vitamina D es trobi en uns nivells òptims i exposar-se al sol entre 15 i 20 minuts al dia sense protector solar.
Fer exercici físic intens entre dos i tres dies per setmana i mantenir un estil de vida actiu.
Controlar els nivells de colesterol sanguini.
Beure suficient aigua i dur a terme un bon descans.

veritas