

Menú sense gluten

Low carb

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Dinars	Carxofes al forn Pollastre rostit amb ceba	Espirals de lleties a la crema amb espinacs i pinyons	Amanida amb gambetes i alvocat	Cigrons saltats amb porro, pastanaga i carbassa	Lasanya de carbassó farcida de pollastre entatxonat i tomàquet	Amanida de tomàquet i alvocat Salmó al forn amb bròcoli al vapor	Amanida d'escarola i magrana Secret ibèric amb patata al forn
Sopars	Sopa de verdures amb ou escaldat	Albergínies farcides amb carn picada	Brou de pollastre Lluç al forn amb espàrrecs i cirerols	Rotlles d'enciam farcits d'ou dur, olives i maionesa	Tofu fumat amb graellada de verdures	Crema de verdures Ous farcits*	Carpaccio de carbassó Llobarro al forn amb llavors*

*Receptes web

Esmorzars

- Tortites d'arròs amb ou remenat i alvocat
- Iogurt grec amb fruita seca i poma trossejada
- Tortites d'ametlla amb figues

Berenars

- Fruita seca
- Púding de xia amb taronja i gingebre*
- Pannacotta de coco i xocolata

Consells

- Cal limitar o evitar els aliments processats rics en hidrats de carboni refinats, com ara el pa blanc, els cereals ensucrats, la brioixeria, els refrescos i els sucres comercials, entre d'altres, així com l'addició de sucre o derivats.
- Dins dels aliments que aporten hidrats de carboni, es recomana prioritzar verdures, fruites, llegums, tubercles i cereals sense gluten en la versió integral (pasta, arròs, etc.).
- La reducció de carbohidrats es compensa augmentant la ingesta d'aliments proteics (carn, peix, ous) i greixos saludables (oli d'oliva verge extra, alvocat, peix blau, etc.).
- L'aigua ha de ser la beguda de referència, tot i que també es pot optar per infusions no ensucrades o, en menys quantitat, fer servir edulcorants naturals.
- Segueix un estil de vida actiu: aprofita les hores de menys sol per passejar o fer esport a l'aire lliure almenys tres cops per setmana i 10.000 passes diàries.

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista