

Menú vegà

low carb

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Dinars	Carxofes al forn Seitan al forn amb ceba	Espirals de lleties a la crema d'ametlles, espinacs i pinyons	Amanida de tempeh i alvocat	Cigrons saltats amb porro, pastanaga i carbassa	Lasanya de carbassó farcida de soja texturitzada i tomàquet	Amanida de tomàquet i alvocat Seitan al forn amb bròcoli al vapor	Amanida d'escarola, magrana i lleties amb llavors
Sopars	Sopa de verdures amb daus de tofu fumat	Albergínies farcides amb soja texturitzada	Brou de verdures Seitan al forn amb espàrrecs i cirerols	Rotlles d'enciam farcits de tempeh, olives i maionesa vegana	Tofu fumat amb graellada de verdures	Crema de verdures Hamburguesa de cigrons i remolatxa*	Carpaccio de carbassó Tofu al forn amb llavors*

*Receptes web

Esmorzars

- Tortites d'arròs amb tofu remenat i alvocat
- Postres de coco amb fruita seca i poma trossejada
- Tortites veganes d'ametlla amb figues

Berenars

- Fruita seca
- Púding de xia amb taronja i gíngebre*
- 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 en la versió integral (pasta, arròs, etc.).
- La reducció de carbohidrats es compensa augmentant la ingesta d'aliments proteics (llegums, tempeh, seitan, llavors i fruita seca) i greixos saludables (oli d'oliva verge extra, alvocat, coco, 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.