

Menú sense gluten

Menú per a una setmana festiva

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Dinars	Amanida d'arròs Orada a la llimona	Amanida d'escarola i mango Cigrons amb espinacs	Saladets d'espinacs* (pasta fullada sense gluten) Mandonguilles de vedella amb salsa de ceps*	Escudella Canelons sense gluten gratinats	Llenties amb cuscús de fajol i verdures*	Espaguetis de llegums amb samfaina	Salmó a la papillota amb patata i moniato al forn
Sopars	Remenat de carxofes i quinoa	Aperitius variats sense gluten Bacallà amb crosta d'allonesa*	Bastonets d'api i pastanaga Hummus de remolatxa	Crema de verdures Truita de patata amb ceba	Endívies amb rocafort Gambes a la planxa	Graellada de verdures Pit de pollastre a la planxa	Crema de carbassa i pastanaga Ous a la planxa

*Receptes web

Esmorzars

Cafè amb llet o beguda vegetal o infusions sense sucres afegits + iogurt o postres vegetals sense sucres afegits, fruita seca, fruita de temporada, ous remenats o truita a la francesa, biscota integral amb rodanxes de tomàquet i formatge fresc o amb hummus

Idees d'aperitius saludables:

- Crispetes de coliflor especiades*
- Col llombarda amb poma i panses
- Gambes amb allada
- Espàrrecs amb pernil
- Broquetes de verdures
- Bastonets de carbassó i albergínia al forn amb parmesà
- Ous farcits amb pebrot vermell i tonyina
- Xampinyons farcits

Consells

- Gaudeix dels dolços de Nadal amb seny, sent conscient de la seva aportació calòrica i poc interès nutricional.
- Fes un consum moderat d'alcohol i tria l'aigua com a beguda de referència i, en menys quantitat, refrescos zero o cervesa sense alcohol.
- No et saltis àpats per compensar, però sí tria aliments i preparacions més lleugers els dies no festius per evitar problemes digestius.
- Inclou opcions d'aperitius, esmorzars i berenars més lleugers però nutritius a base de fruita de temporada, iogurts no ensu crats, fruita seca, infusions, etc.
- Els complementos alimentaris a base de probiòtics, enzims digestius, àloe vera, gingebre, cúrcuma amb pebre, etc., ajuden a facilitar les digestions i a evitar possibles molèsties, com ara dolor o inflor abdominal.
- Segueix un estil de vida actiu. Aprofita les estones de lleure per sortir a passeig en família i assolir les 10.000 passes diàries.

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista