

Menú sense gluten

per enfortir el sistema immunitari

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Dinars	Amanida d'escarola, mandarines i nous Hamburguesa de vedella amb puré de moniato	Potatge de cigrons amb espinacs	Minestra de verdura amb brècoli i patata *Llobarro al forn amb llavors	Espirals sense gluten amb tomàquet fregit casolà Pollastre a la planxa amb guarnició de xucrut	Amanida de kale, tomàquet i formatge fresc amb fajol Salmó amb llimona i anet	*Saltat de cigrons i hortalisses amb crema de formatge	Amanida d'espinacs, magrana i ametlles torrades Arròs melós de marisc
Sopars	Quinoa amb saltat de carbassó i ceba Lluç amb allada	Col llombarda amb poma i panses Contracuixa de gall dindi a les fines herbes	Crema de carbassa amb i ou dur picat i grissinis sense gluten	*Amanida de patata i salmó amb quefir de cabra	Sopa de verdures Remenat de bolets	Crema de verdures Tempeh de soja marinat a la planxa	*Sopa de miso amb fideus d'arròs Trita de carbassó

*Receptes web

Esmorzars

- Infusió de te verd amb gingebre i llimona + ous remenats i alvocat
- Iogurt natural amb *granola casolana de civada sense gluten i avellanes
- Púding de xia amb magrana

Berenars

- Quefir de cabra amb gerds
- Ametlles torrades
- Taronja amb canyella

Consells

- Tria fruites i verdures de temporada riques en vitamina C i altres antioxidants com els cítrics, la magrana, el brècoli, les cols, els fruits vermells, etc.
- Pren aliments fermentats que aporten probiòtics com ara quefir, iogurt, kimtxi, xucrut o miso. També afavoreixen la salut del sistema immunitari els bolets, el peix blau, el gingebre i la mel, entre d'altres.
- És important l'exposició solar, la pràctica regular d'activitat física, el bon descans i el control de l'estrès.
- Per acabar, pots recórrer a complementos alimentaris que t'ajudin a augmentar les defenses i a disminuir la durada o el nombre d'infeccions de gola, catarros o refredats. Els que hi estan més relacionats són l'equinàcia, el pròpoli, el reishi, la gelea reial, les vitamines D i C i el zinc.

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista