

Menú vegà

per enfortir el sistema immunitari

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Dinars	Amanida d'escarola, mandarines i nous *Hamburguesa de llenties amb puré de moniato	Potatge de cigrons amb espinacs	Minestra de verdures amb bròcoli Pita amb seitan entatxonat	Espirals d'espelta amb sofregit casolà i soja texturitzada	Amanida de kale, tomàquet, fajol i pipes de carbassa Tofu amb llimona i anet	*Saltat de cigrons i hortalisses amb crema de formatge vegana	Amanida d'espinacs, magrana i ametlles torrades Mongeta seca guisada amb verdures
Sopars	Remenat de tofu de carxofes i quinoa	Col llombarda amb poma i panses Tofu a les fines herbes	Crema de carbassa Pèsols saltats amb pastanaga i ceba	Amanida de patata, tofu fumat, tomàquet, cogombre i olives amb veganesa	Sopa de verdures Remenat vegà de bolets	Crema de verdures Tempeh de soja marinat a la planxa	*Sopa de miso amb fideus integrals Truita vegana de carbassó

*Receptes web

Esmorzars

- Infusió de te verd amb gingebre i llimona + torrada amb hummus i alvocat
- Postres de soja amb *granola casolana de civada i avellanes (amb xarop d'atzavara)
- Púding de xia amb magrana

Idees d'aperitius saludables:

- Quefir de coco 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 bròcoli, les cols, els fruits vermells, etc.
- Pren aliments fermentats que aporten probiòtics com ara quefir i postres vegetals, kimchi, xucrut o miso. També afavoreixen la salut del sistema immunitari els bolets, el gingebre, l'all i la ceba, 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, les vitamines D i C i el zinc.

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.