

Menú vegà ric en calci

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Dinars	Seques estofades amb verdures	*Fideus japonesos amb tempeh i verdures	*Mongeta blanca i col kale amb miso	Arròs amb espàrrecs verds Seitan marinat a la planxa	Coliflor gratinada Llenties amb verdures	Cigrons amb carbassa, ruca, pastanaga i ametlles trossegades	Arròs basmati amb bròcoli, bolets i seitan
Sopars	Crema de verdures Torrada integral amb escalivada i llavors de sèsam	*Crema de carbassa i pastanaga Tofu marinat a la planxa	Sopa de fideus Truita vegana de carxofa	Amanida d'espínacs, tomàquet, quinoa i soja groga	*Espaguetis de carbassó amb bolonyesa vegana	Trinxat de col kale, patata i tofu fumat	*Nyoquis vegans de carbassa, pesto i tomàquet amb llavors de sèsam

*Receptes web

Esmorzars

- Beguda de soja + torrades amb tahina i tomàquet
- Quefir d'ametlla amb musli i fruita seca
- Púding de xia amb kiwi

Berenars

- Postres vegetals amb maduixes
- Ametlles torrades
- Raïm amb formatge semimadurat

Consells

- Disminueix el consum de sal, ja que un excés afavoreix l'excreció de calci per l'orina.
- Exposa't a la llum solar entre 15 i 20 minuts al dia sense protecció.
- Limita el consum de cafeïna o pren cafè descafeïnat.
- Evita el consum d'alcohol i limita el de refrescos.
- Tria fruites i verdures de temporada per assegurar un consum més elevat de minerals i vitamines.
- Prioritza aliments rics en calci, com ara postres vegetals fermentades, tofu (quallat amb sals de calci), bròcoli i coliflor, ametlles, vegetals de fulla verda, llavors de sèsam, soja o cigrons, entre d'altres.
- Per acabar, pots recórrer a complementos alimentaris, com ara multivitamínics o còpsules de calci, per assegurar les necessitats diàries d'aquest mineral.

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.