

Menú omnívor

per reforçar la salut hormonal

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Dinars	Salmó marinat amb alvocat i arròs*	Amanida de llenties amb maduixes i formatge feta	Bullit de col i patata Pollastre al forn	Saltat de cigrons amb hortalisses de temporada	Amanida d'endívies Bacallà amb crosta d'allonesa i patates*	Farcellets de pollastre i verdures* amb guarnició d'arròs basmati	Cols de Brusselles al forn Filet de vedella a la planxa amb patates
Sopars	Crema de porros Tofu cruixent a la llimona*	Crema de verdures amb llavors de sèsam Truita d'espínacs	Canelons d'albergínia i tonyina*	Sopa de verdures amb fideus integrals d'espelta i ou dur	Amanida d'espínacs, pastanaga, nous i llavors de carbassa Cloïsses amb allada	Espirals de llenties amb saltat de bolets, bròcoli i ceba	Remenat d'espínacs, pastanaga i alls tendres

*Receptes web

Esmorzars

- Quefir de cabra amb flocs d'espelta integral i maduixes
- Porridge amb llavors de xia i ametlles torrades
- Torrada de pa integral i alvocat

Berenars

- Xocolata negra ($\geq 85\%$ cacau) amb nous
- Bol de fruites vermelles
- Barretes de fruita seca*

Consells

- L'alimentació influeix en el cicle menstrual a causa de l'impacte hormonal de la deficiència d'energia o de nutrients durant el cicle.
- Dins dels aliments més recomanats per a la salut hormonal destaquen les fonts de zinc (carn de vedella, marisc i llegums), magnesi (llavors de sèsam i gira-sol, cereals integrals i ametlles), ferro (carn vermella, escopinyes i ametlles), antioxidants (crucíferes i fruites vermelles) i omega-3 (peix blau, lli, xia i alvocat).
- Les proteïnes també hi tenen un paper important, atès que intervenen en el transport i regulació de les hormones.
- És important limitar el consum d'aliments rics en sucres simples, com ara refrescos, laminadures o brioixeria, i de l'alcohol i el tabac.
- La gestió de l'estrès i el descans són imprescindibles per al bon funcionament del sistema endocrí.
- Complementos alimentaris relacionats amb el bon funcionament del sistema hormonal femení són l'onagra, l'aloc (Vitex), la maca i l'inositol, entre d'altres.

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista

Menú sense gluten

per reforçar la salut hormonal

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Dinars	Salmó marinat amb alvocat i arròs*	Amanida de llenties amb maduixes i formatge feta	Bullit de col i patata Pollastre al forn	Saltat de cigrons amb hortalisses de temporada	Amanida d'endívies Bacallà amb crosta d'allonesa i patates*	Farcellets de pollastre i verdures* amb guarnició d'arròs basmati	Cols de Brusselles al forn Filet de vedella a la planxa amb patates
Sopars	Crema de porros Tofu cruixent a la llimona*	Crema de verdures amb llavors de sèsam Truita d'espínacs	Canelons d'albergínia i tonyina*	Sopa de verdures amb fideus d'arròs i ou dur	Amanida d'espínacs, pastanaga, nous i llavors de carbassa Cloïsses amb allada	Espirals de llenties amb saltat de bolets, bròcoli i ceba	Remenat d'espínacs, pastanaga i alls tendres

*Receptes web

Esmorzars

- Quefir de cabra amb flocs de blat de moro sense sucre i maduixes
- Porridge amb llavors de xia i ametlles torrades
- Torrada de fajol i alvocat

Berenars

- Xocolata negra (≥85% cacau) amb nous
- Bol de fruites vermelles
- Barretes de fruita seca*

Consells

- L'alimentació influeix en el cicle menstrual a causa de l'impacte hormonal de la deficiència d'energia o de nutrients durant el cicle.
- Dins dels aliments més recomanats per a la salut hormonal destaquen les fonts de zinc (carn de vedella, marisc i llegums), magnesi (llavors de sèsam i gira-sol, cereals integrals sense gluten i ametlles), ferro (carn vermella, escopinyes i ametlles), antioxidants (crucíferes i fruites vermelles) i omega-3 (peix blau, lli, xia i alvocat).
- Les proteïnes també hi tenen un paper important, atès que intervenen en el transport i regulació de les hormones.
- És important limitar el consum d'aliments rics en sucres simples, com ara refrescos, llimonades o brioixeria, i de l'alcohol i el tabac.
- La gestió de l'estrès i el descans són imprescindibles per al bon funcionament del sistema endocrí.
- Complementos alimentaris relacionats amb el bon funcionament del sistema hormonal femení són l'onagra, l'aloc (Vitex), la maca i l'inositol, entre d'altres.

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista

Menú vegà

per reforçar la salut hormonal

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Dinars	Tempeh marinat amb alvocat i arròs*	Amanida de llenties amb maduixes i formatge brie vegà	Bullit de col i patata Seitan al forn amb ceba	Saltat de cigrons amb hortalisses de temporada	Amanida d'endívies Tofu amb crosta d'allonesa i patata	Farcellets de tires de soja i verdures amb guarnició d'arròs basmati	Cols de Brusselles al forn Seitan amb patates
Sopars	Crema de porros Tofu cruixent a la llimona*	Crema de verdures amb llavors de sèsam Truita vegana d'espínacs	Canelons d'albergínia i soja texturitzada	Sopa de verdures amb fideus integrals d'espelta i daus de tofu	Amanida d'espínacs, pastanaga, mongetes seques, nous i llavors de carbassa	Espirals de llenties amb saltat de bolets, bròcoli i ceba	Remenat vegà d'espínacs, pastanaga i alls tendres

*Receptes web

Esmorzars

- Quefir de civada amb flocs d'espelta integral i maduixes
- Porridge amb llavors de xia i ametlles torrades
- Torrada de pa integral i alvocat

Idees d'aperitius saludables:

- Xocolata negra ($\geq 85\%$ cacau) amb nous
- Bol de fruites vermelles
- Barretes de fruita seca*

Consells

- L'alimentació influeix en el cicle menstrual a causa de l'impacte hormonal de la deficiència d'energia o de nutrients durant el cicle.
- Dins dels aliments més recomanats per a la salut hormonal destaquen les fonts de zinc (llegums, sèsam i cereals per esmorzar), magnesi (llavors de sèsam i gira-sol, cereals integrals i ametlles), ferro (llegums, vegetals de fulla verda i bròcoli), antioxidants (crucíferes i fruites vermelles) i omega-3 (lli i xia).
- Les proteïnes també hi tenen un paper important, atès que intervenen en el transport i regulació de les hormones.
- És important limitar el consum d'aliments rics en sucres simples, com ara refrescos, laminadures o brioixeria, i de l'alcohol i el tabac.
- La gestió de l'estrès i el descans són imprescindibles per al bon funcionament del sistema endocrí.
- Complementos alimentaris relacionats amb el bon funcionament del sistema hormonal femení són l'onagra, l'aloc (Vitex), la maca i l'inositol, entre d'altres.

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.