

# Menú vegà baix en histamina

|        | Dilluns   | Dimarts  | Dimecres  | Dijous   | Divendres   | Dissabte  | Diumenge  |
|--------|---|--|---|--|---|---|---|
| Dinars | Arròs basmati amb espàrrecs de marge, xampinyons i daus de tofu | Amanida de lleties, pastanaga, brots, remolatxa i llavors de cànem | Espaguetis d'espelta amb salsa de bolets<br>Tofu a les fines herbes | Wok d'espirlals de cigrons, bròcoli, pastanaga i cibulet | Carxofes al forn<br>Seitan empanat amb anacards, all i julivert | Curri de lleties vermelles amb verdures i arròs basmati             | Coquetes de blat de moro amb soja texturitzada i verdures         |
| Sopars | Col llombarda amb poma i nous<br>Seitan marinat a la planxa     | Pebrots farcits amb quinoa i soja texturitzada                     | Amanida verda<br>Hummus de remolatxa amb pics integrals             | Remenat vegà de ceba i pèsols<br>Torrada integral        | Favetes amb cuscús i espàrrecs de marge                         | Amanida de brots i pebrots del piquillo<br>Truita vegana de patates | Crema de porros<br>Hamburgueses de civada i azukis amb xampinyons |

\*Receptes web

## Esmorzars

- Torrada de sègol amb hummus
- Porridge de civada amb fruits vermells
- Pancakes vegans amb compota de poma

## Idees d'aperitius saludables:

- Fruita de temporada
- Coquetes d'arròs amb crema d'ametlles i canyella
- Natilles de cireres

## Consells

- La histamina és una amina biògena, una molècula imprescindible per al nostre organisme que es produeix al nostre cos i que exerceix diverses funcions, com ara la defensa de l'organisme o com a neurotransmissor.
- La dieta baixa en histamina acostuma a dividir-se en fases i l'ha de guiar sempre un dietista-nutricionista. Aquest menú no és apte per a l'etapa més restrictiva.
- Aliments que cal evitar: albergínia, tomàquet, espinacs, carbassa i envinagrats; fruites cítriques, plàtans, maduixes, kiwis i alvocats; begudes alcohòliques, te vermell i negre; vinagre, salsa de soja i salses de tomàquet; cacau, mantega, llet i nata.

**veritas**

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.