

# Menú omnívor baix en histamina

|        | Dilluns                                                                | Dimarts                                                          | Dimecres                                                                  | Dijous                                                  | Divendres                                                     | Dissabte                                                     | Diumenge                                                          |
|--------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Dinars | Arròs basmati amb espàrrecs de marge i xampinyons<br>Salmó a la planxa | Amanida de lleties, pastanaga, brots, remolatxa i formatge fresc | Espaguetis d'espelta amb salsa de bolets<br>Gall dindi a les fines herbes | Wok d'espírels de cigrons, bròcoli, pastanaga i cibulet | Carxofes al forn<br>Lluç empanat amb anacards, all i julivert | Curri de lleties vermelles amb verdures i arròs basmati      | Coquetes de blat de moro amb vedella i verdures                   |
| Sopars | Col llombarda amb poma i nous<br>Pollastre al forn                     | Pebrots farcits amb quinoa i ou dur al forn                      | Llobarro al forn amb patata i pastanaga                                   | Remenat de ceba i pèsols<br>Torrada integral            | Cuscús amb gambes i espàrrecs de marge                        | Amanida de brots i pebrots del piquillo<br>Truita de patates | Crema de porros<br>Hamburgueses de civada i azukis amb xampinyons |

\*Receptes web

## Esmorzars

- Torrada de sègol amb formatge fresc
- Porridge de civada amb fruits vermells
- Pancakes amb compota de poma

## Berenars

- 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 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 alcovats; formatges semimadurats i madurats, begudes alcohòliques, te vermell i negre, vinagre, salsa de soja i salses de tomàquet; cacau, mantega, llet i nata.

# Menú sense gluten baix en histamina

|        | Dilluns                                                                          | Dimarts                                                                   | Dimecres                                                                                  | Dijous                                                              | Divendres                                                            | Dissabte                                                            | Diumenge                                                                                    |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dinars | Arròs basmati amb<br>espàrrecs de marge i<br>xampinyons<br><br>Salmó a la planxa | Amanida de lleties,<br>pastanaga, brots,<br>remolatxa i formatge<br>fresc | Espaguetis sense<br>gluten amb salsa de<br>bolets<br><br>Gall dindi a les fines<br>herbes | Wok d'espirlals de<br>cigrons, bròcoli,<br>pastanaga i cibulet      | Carxofes al forn<br><br>Lluç empanat amb<br>anacards, all i julivert | Curri de lleties<br>vermelles amb<br>verdures i arròs<br>basmati    | Coquetes de blat de<br>moro amb vedella i<br>verdures                                       |
| Sopars | Col llombarda amb<br>poma i nous<br><br>Pollastre al forn                        | Pebrots farcits amb<br>quinoa i ou dur al<br>forn                         | Llobarro al forn amb<br>patata i pastanaga                                                | Remenat de ceba i<br>pèsols<br><br>Torrada integral<br>sense gluten | Cuscús de fajol amb<br>gambes i espàrrecs<br>de marge                | Amanida de brots i<br>pebrots del piquillo<br><br>Truita de patates | Crema de porros<br><br>Hamburgueses de<br>civada sense gluten i<br>azukis amb<br>xampinyons |

\*Receptes web

## Esmorzars

- Torrada integral sense gluten amb formatge fresc
- Porridge de civada sense gluten amb fruits vermells
- Pancakes d'arròs amb compota de poma

## Berenars

- 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; formatges semimadurats i madurats, begudes alcohòliques, te vermell i negre; vinagre, salsa de soja i salses de tomàquet; cacau, mantega, llet i nata.

# 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.