

Menú sense gluten flexitarià

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Dinars	Amanida de cigrons amb espinacs baby, pastanaga i formatge feta	Arròs amb bolets saltats Salmó a la taronja	Espaguetis sense gluten amb soja texturitzada i verdures saltades	Tofu cruixent a la barbacoa i verdures	Gaspatxo Pollastre a la llimona amb patates	Ous escaldats amb samfaina i arròs integral	Amanida de cogombre Lluç amb patates, pebrot i ceba
Sopars	Fideus d'arròs amb tofu, verdures i salsa de cacauet	Vichyssoise amb patata blanca i parmesà amb <i>topping</i> de cigrons cruixents	Remenat de gambes i espàrrecs Torrada de pa integral sense gluten	Llobarro al forn amb tomàquet i coliflor gratinada	Bol de búrgul, tempeh, albergínia i pebrots al forn	Amanida verda Hamburguesa de llenties i pastanaga	Crema de verdures Truita de patates i espinacs

*Receptes web

Esmorzars

- Torrada sense gluten amb rodanxes de tomàquet i formatge feta
- Iogurt natural amb maduixes i musli sense gluten
- *Porridge* de civada sense gluten amb poma i canyella

Berenars

- Anacards torrats
- Quefir amb granola txai
- Fruita de temporada

Consells

- La dieta flexitariana se centra en aliments d'origen vegetal i un consumo ocasional de carn i productes d'origen animal, donant prioritat als ous i al peix.
- La base de la dieta són llegums, fruites, verdures, llavors, fruita seca i cereals integrals sense gluten.
- És important prioritzar el consum de cereals integrals i evitar els rics en sucres simples i farines refinades, igual que els aliments ultraprocessats.
- És un estil de vida flexible, es tracta de trobar què és el que funciona millor per a tu i el teu propi equilibri, combinant una alimentació saludable amb un estil de vida actiu i un descans correcte.