

# Menú omnívor sense gluten

|        | Dilluns                                                            | Dimarts                                                                                    | Dimecres                                                   | Dijous                                                                 | Divendres                                                                   | Dissabte                                              | Diumenge                                                                |
|--------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Dinars | Espàrrecs de marge a la planxa<br>Salmó al forn amb puré de patata | Amanida d'espínacs baby, cirerols, pastanaga, lletíes i formatge feta amb llavors de sèsam | Saltat de verdures amb quinoa<br>Rap amb salsa de tomàquet | Espirals de cigrons amb saltat de pebrots i albergínia i salsa de soja | Amanida de tomàquet<br>Paella de verdures, pollastre i conill               | Amanida de mongetes amb préssec i pesto de remolatxa* | Gaspaxo de cireres*<br>Secret ibèric amb patates al forn                |
| Sopars | Salmorejo amb dauets de pernil salat i ou dur picat                | Amanida verda amb blat de moro<br>Pollastre arrebossat amb farina de cigrons i espècies*   | Gaspaxo fresc<br>Wraps sense gluten de tempeh i verdures*  | Remenat de carbassó i ceba<br>Crackers sense gluten                    | Amanida de canonges, tomàquet, alvocat i amarant<br>Calamarsons a la planxa | Ous trencats amb patates i pebrots de Padrón          | Amanida de temporada amb albercoc a la planxa*<br>Lluç amb ceba al forn |

\*Receptes web

## Esmorzars

- Llet amb cereals de blat de moro torrats
- Torrada de pa d'arròs i fajol amb formatge fresc
- Iogurt amb granola sense cereals\*

## Berenars

- Fruita de temporada
- Fruita seca
- Iogurt de coco, xia i quefir de cabra\*

## Consells

- Consumeix una bona ració de vegetals (que representi, pel cap baix, el 50% de l'àpat) 2 cops al dia, i entre 2 i 3 peces de fruita.
- Tria fruites i verdures de temporada, com ara préssecs, albercocs, nectarina, síndria, meló, carbassó, pebrots, albergínia, tomàquet i altres.
- Opta, sempre que sigui possible, per cereals sense gluten en la versió integral.
- L'aigua ha de ser la beguda de referència, tot i que també pots optar per infusions no ensucrades i, en menys quantitat, fer servir edulcorants naturals.
- És important que limitis el consum de refrescos, alcohol, tabac, laminadures, menjar preparat (croquetes, nuggets, pizzes, etc.), brioixeria i pastisseria, sucre i derivats, etc.
- Segueix un estil de vida actiu: aprofita les hores de menys sol per passejar o fer esport a l'aire lliure almenys 3 cops per setmana i fes 10.000 passes diàries.

# Menú vegà sense gluten

|        | Dilluns                                                             | Dimarts                                                                               | Dimecres                                                    | Dijous                                                                 | Divendres                                                           | Dissabte                                              | Diumenge                                           |
|--------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Dinars | Espàrrecs de marge a la planxa<br>Seitan al forn amb puré de patata | Amanida d'espínacs baby, cirerols, pastanaga, llenties i formatge vegetal d'ametlles  | Saltat de verdures amb quinoa<br>Tofu amb salsa de tomàquet | Espirals de cigrons amb saltat de pebrots i albergínia i salsa de soja | Amanida de tomàquet<br>Paella de verdures i tofu                    | Amanida de mongetes amb préssec i pesto de remolatxa* | Gaspatxo de cireres*<br>Tempeh amb patates al forn |
| Sopars | Salmorejo amb cigrons cruixents especiats i llavors de carbassa     | Amanida verda amb blat de moro<br>Seitan arrebossat amb farina de cigrons i espècies* | Gaspatxo fresc<br>Wraps sense gluten de tempeh i verdures*  | Remenat vegà de carbassó i ceba<br>Crackers sense gluten               | Amanida de canonges, tomàquet, alvocat, amarant i soja texturitzada | Hamburguesa vegetal amb patates i escalivada          | Hamburguesa vegetal amb patates i escalivada       |

\*Receptes web

## Esmorzars

- Beguda vegetal amb cereals de blat de moro torrats
- Torrada de pa d'arròs i fajol amb tomàquet i alvocat
- Postres de soja amb granola sense cereals\*

## Idees d'aperitius saludables:

- Fruita de temporada
- Fruita seca
- logurt de coco, xia i quefir vegetal\*

## Consells

- Consumeix una bona ració de vegetals (que representi, pel cap baix, el 50% de l'àpat) 2 cops al dia, i entre 2 i 3 peces de fruita.
- Tria fruites i verdures de temporada, com ara préssecs, albercocs, nectarina, síndria, meló, carbassó, pebrots, albergínia, tomàquet i altres.
- Opta, sempre que sigui possible, per cereals sense gluten en la versió integral.
- L'aigua ha de ser la beguda de referència, tot i que també pots optar per infusions no ensucrades i, en menys quantitat, fer servir edulcorants naturals.
- És important que limitis el consum de refrescos, alcohol, tabac, llaaminadures, menjar preparat (croquetes, nuggets, pizzes, etc.), brioixeria i pastisseria, sucre i derivats, etc.
- Segueix un estil de vida actiu: aprofita les hores de menys sol per passejar o fer esport a l'aire lliure almenys 3 cops per setmana i fes 10.000 passes diàries.

**veritas**

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista.