

Menú vegà sense gluten

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Dinars	Espàrrecs de marge a la planxa Hamburguesa vegetal amb puré de patata	Amanida d'espínacs baby, cirerols, pastanaga, llenties i formatge vegetal d'ametlles	Saltat de verdures amb quinoa Tofu amb salsa de tomàquet	Espirals de cigrons amb saltat de pebrots i albergínia i salsa de soja	Amanida de tomàquet Paella de verdures i tofu	Amanida de mongetes amb préssec i pesto de remolatxa*	Gaspatxo de cireres* Tempeh amb patates al forn
Sopars	Salmorejo amb cigrons cruixents especiats i llavors de carbassa	Amanida verda amb blat de moro Hummus de mongetes i crema de cacauet* amb bastons de pastanaga	Gaspatxo fresc Wraps sense gluten de tempeh i verdures*	Remenat vegà de carbassó i ceba 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.