

Menú sin gluten refrescante

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Ensalada de pasta sin gluten con atún, cebolla tomate y maíz	Ensalada de garbanzos con queso feta y melocotón	Fideos de arroz con pollo, zanahorias, pimientos y anacardos	Tofu ahumado con arroz integral y calabacín salteado	Hamburguesas de lentejas* con bastones de verduras al horno	Ensalada de pollo, manzana, nueces y queso de cabra	Arroz basmati con ternera y pimientos asados
Cena	Gazpacho de sandía Huevos rellenos*	Salmón al limón con zanahorias y patatas asadas	Quinoa con gambas, calabacín y salsa tamari	Sopa de melón* con huevo picado	Ensalada de tomates, albaricoque y mozzarella Lubina al horno	Ensalada de pepino Wraps sin gluten con tempe y verduras*	Gazpacho Tortilla de patatas y calabacín

*Recetas web

Desayunos

- Yogur con melocotón y muesli
- Tostada de pan integral sin gluten con queso fresco y aguacate
- Gachas de avena sin gluten con crema de cacahuete y ciruela

Merienda

- Fruta de temporada
- Frutos secos
- Smoothie de mango y kéfir

Consejos

- Asegura un consumo abundante de frutas y verduras de temporada como tomate, zanahoria y sandía, ya que son ricas en agua, vitamina C, betacarotenos y licopeno, nutrientes clave para favorecer la protección de la piel.
- Incluye legumbres en tu dieta, preparándolas en ensaladas o platos fríos, para aportar fibra y proteínas vegetales y mantener una digestión saludable.
- Asegúrate de estar bien hidratado: incorpora agua en todas tus comidas y lleva contigo una botella para tener siempre suficiente, porque es fundamental para evitar la deshidratación.
- Evita el consumo de alcohol y limita el de refrescos.
- Reduce el consumo de alimentos procesados, fritos y azucarados y prioriza los cereales integrales (sin gluten).
- Practica actividad física moderada y adaptada al clima de forma rutinaria, al menos 2 veces por semana.

Menú sense gluten refrescant

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Dinars	Amanida de pasta sense gluten amb tonyina, ceba, tomàquet i blat de moro	Arròs amb bolets saltats Salmó a la taronja	Fideus d'arròs amb pollastre, pastanagues, pebrots i anacards	Tofu fumat amb arròs integral i carbassó saltat	Hamburgueses de llenties* amb bastonets de verdures al forn	Amanida de pollastre, poma, nous i formatge de cabra	Arròs basmati amb vedella i pebrots al forn
Sopars	Gaspatxo de síndria Ous farcits *	Salmó a la llimona amb pastanagues i patates al forn	Quinoa amb gambes, carbassó i salsa tamari	Sopa de meló* amb ou picat	Amanida de tomàquets, albercoc i mozzarella Llobarro al forn	Amanida de cogombre Wraps sense gluten amb tempeh i verdures*	Gaspatxo Truita de patates i carbassó

*Receptes web

Esmorzars

- Iogurt amb préssec i musli
- Torrada de pa integral sense gluten amb formatge fresc i alvocat
- Farinetes de civada amb crema de cacauet i pruna

Berenars

- Fruita de temporada
- Fruita seca
- Smoothie de mango i quefir

Consells

- Assegura't un consum abundant de fruites i verdures de temporada com tomàquet, pastanaga i síndria, perquè són riques en aigua, vitamina C, betacarotens i licopè, nutrients clau per afavorir la protecció de la pell.
- Inclou llegums a la dieta i prepara'ls en amanides o plats freds per aportar-hi fibra i proteïnes vegetals i mantenir una digestió saludable.
- Assegura't d'estar ben hidratat: afegeix aigua a tots els àpats i porta'n una ampolla amb tu per tenir-ne sempre prou, perquè és fonamental per evitar la deshidratació.
- Evita el consum d'alcohol i limita el de refrescos.
- Redueix el consum d'aliments processats, fregits i ensucrats i prioritza els cereals integrals (sense gluten).
- Practica activitat física moderada i adaptada al clima de manera rutinària, almenys 2 cops per setmana.

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista