

# Menú omnívoro refrescante

|        | Lunes                                             | Martes                                           | Miércoles                                          | Jueves                                               | Viernes                                                          | Sábado                                              | Domingo                                      |
|--------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Comida | Ensalada de pasta con atún, cebolla tomate y maíz | Ensalada de garbanzos con queso feta y melocotón | Wok de pollo con 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<br>Huevos rellenos *           | Salmón al limón con zanahorias y patatas asadas  | Quinoa con gambas, calabacín y salsa de soja       | Sopa de melón y coco* con huevo picado               | Ensalada de tomates, albaricoque y mozzarella<br>Lubina al horno | Ensalada de pepino<br>Pita con seitán mechado*      | Salmorejo<br>Tortilla de patatas y calabacín |

\*Recetas web

## Desayunos

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

## Meriendas

- 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, ya que 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.
- Practica actividad física moderada y adaptada al clima de forma rutinaria, al menos 2 veces por semana.

**veritas**

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista

# Menú omnívor refrescant

|        | Dilluns                                                     | Dimarts                                              | Dimecres                                             | Dijous                                          | Divendres                                                       | Dissabte                                             | Diumenge                                    |
|--------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Dinars | Amanida de pasta amb tonyina, ceba, tomàquet i blat de moro | Amanida de cigrons amb formatge feta i préssec       | Wok de pollastre amb 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<br>Ous farcits *                        | Salmó a la llimona amb pastanagues i patates al forn | Quinoa amb gambes, carbassó i salsa de soja          | Sopa de meló i coco* amb ou picat               | Amanida de tomàquets, albercoc i mozzarella<br>Llobarro al forn | Amanida de cogombre<br>Pita amb seitan entatxonat*   | Salmorejo<br>Truita de patates i carbassó   |

\*Receptes web

## Esmorzars

- Iogurt amb préssec i musli
- Torrada de pa integral 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 de 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.
- Practica activitat física moderada i adaptada al clima de manera rutinària, almenys 2 cops per setmana.

**veritas**

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista