



Menú sense gluten

Take away

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Dinars	Wrap de fajol amb tofu remenat amb cirerols i ceba	Carbassa farcida de cigrons i mill*	Salmó marinat amb arròs integral, cogombre i alvocat	Quinoa saltada amb verdures i dauets de tempeh	Amanida grega Pollastre amb mill	Amanida de llenties amb formatge feta, figues, remolatxa i nous	Amanida verda Hamburguesa de vedella amb patates amb allada
Sopars	Amanida de patata, ou dur, tomàquet i mongeta tendra	Pollastre amb pebrots al forn amb guarnició d'arròs basmati	Frittata d'ou amb carbassó i mozzarella Torrada de pa sense gluten	Amanida Cèsar amb llagostins i crackers sense gluten	Sandvitx sense gluten de llegums i tàperes amb salsa de iogurt*	Truita de xampinyons i porro amb guarnició de quinoa	Gaspaxo Sandvitx sense gluten de tonyina i alvocat

*Receptes web

Esmorzars

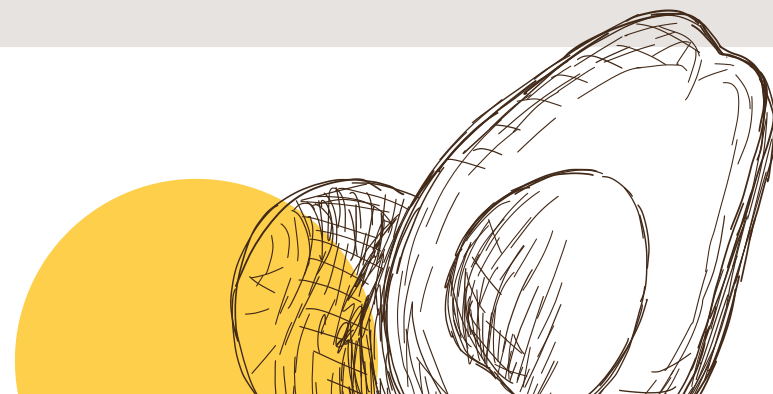
- Porridge de civada amb poma ratllada i canyella
- Púding de xia amb iogurt i préssec
- Torrada de pa de fajol amb pernil salat

Berenars

- Quefir amb musli sense gluten
- Fruita seca
- Fruita de temporada

Consells

- Prepara carmanyoles amb menjar casolà saludable per facilitar mantenir una dieta equilibrada i evitar opcions ràpides menys saludables.
- Tria una carmanyola amb tapa hermètica i que estigui lliure de possibles tòxics com el BPA.
- Mantingues la cadena de fred mantenint la carmanyola dins de la nevera el màxim de temps possible abans del seu consum.
- Inclou una peça de fruita com a postres, sigui tallada o sencera, segons l'elecció.
- En cas de consumir amanida, els ingredients humits han d'anar col·locats al fons i les fulles verdes a sobre per conservar millor la textura. Si és possible, l'amaniment s'ha de portar a banda i afegir-lo en el moment de menjar.
- Desplaça't caminant sempre que puguis i fes activitat física moderada setmanalment.



veritas
Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista



Menú sin gluten

Take away

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida	Wrap de trigo sarraceno de tofu revuelto con tomates cherri y cebolla	Calabaza rellena de garbanzos y mijo*	Salmón marinado con arroz integral, pepino y aguacate	Quinoa salteada con verduras y taquitos de tempeh	Ensalada griega Pollo con mijo	Ensalada de lentejas con queso feta, higos, remolacha y nueces	Ensalada verde Hamburguesa de ternera con patatas al ajillo
Cena	Ensalada de patata, huevo duro, tomate y judía verde	Pollo con pimientos asados con guarnición de arroz basmati	Frittata de huevo con calabacín y mozzarella Tostada de pan sin gluten	Ensalada César con langostinos y crackers sin gluten	Sándwich sin gluten de legumbres y alcaparras con salsa de yogur*	Tortilla de champiñones y puerro con guarnición de quinoa	Gazpacho Sándwich sin gluten de atún y aguacate

*Recetas web

Desayunos

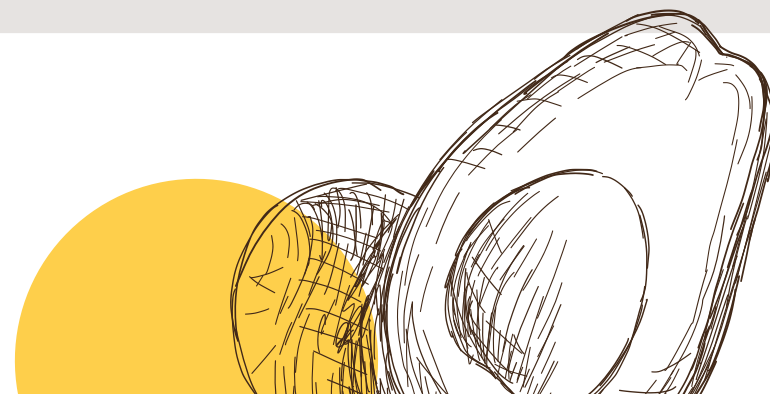
- Porridge de avena sin gluten con manzana rallada y canela
- Pudín de chía con yogur y melocotón
- Tostada de pan de trigo sarraceno con jamón serrano

Merienda

- Kéfir con muesli sin gluten
- Frutos secos
- Fruta de temporada

Consejos

- Ten táperes preparados con comida casera saludable para facilitar el mantener una dieta equilibrada y evitar opciones rápidas menos saludables.
- Elige un táper con tapa hermética y que esté libre de posibles tóxicos como el BPA.
- Mantén la cadena de frío manteniendo el táper dentro de la nevera el máximo de tiempo posible antes de su consumo.
- Incluye una pieza de fruta como postre, ya sea cortada o entera, según la elección.
- En caso de consumir ensalada, los ingredientes húmedos deben ir colocados en el fondo y las hojas verdes arriba para conservar mejor la textura. Si es posible, el aliño debe llevarse aparte y añadirlo en el momento de la comida.
- Desplázate caminando siempre que puedas y realiza actividad física moderada de forma semanal.



veritas
Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista