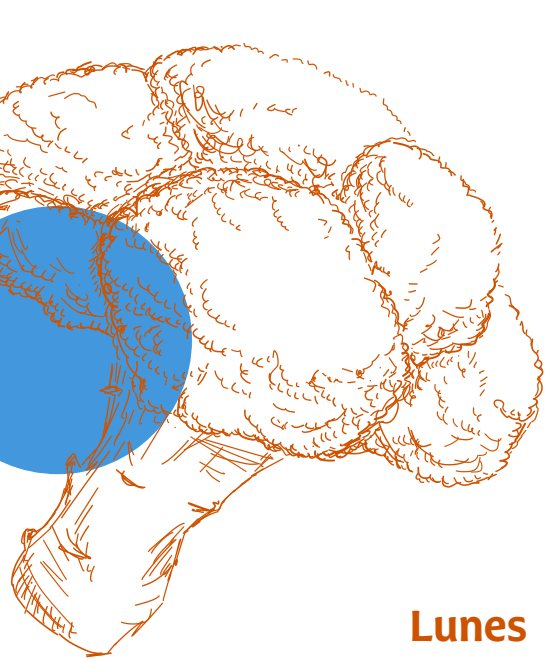




Menú omnívoro

Take away

Comida

Lunes

Burrito de tofu
revuelto con tomates
cherri y cebolla

Martes

Calabaza rellena de
garbanzos y espelta*

Miércoles

Salmón marinado
con arroz integral,
pepino y aguacate

Jueves

Quinoa salteada con
verduras y taquitos
de tempeh

Viernes

Ensalada griega
Pollo con bulgur

Sábado

Ensalada de lentejas
con queso feta,
higos, remolacha y
nueces

Domingo

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 integral

Ensalada César con
langostinos

Sándwich de
legumbres y
alcaparras con salsa
de yogur*

Tortilla de
champiñones y puerro
con guarnición de
quinoa

Gazpacho
Sándwich de atún y
aguacate

*Recetas web

Desayunos

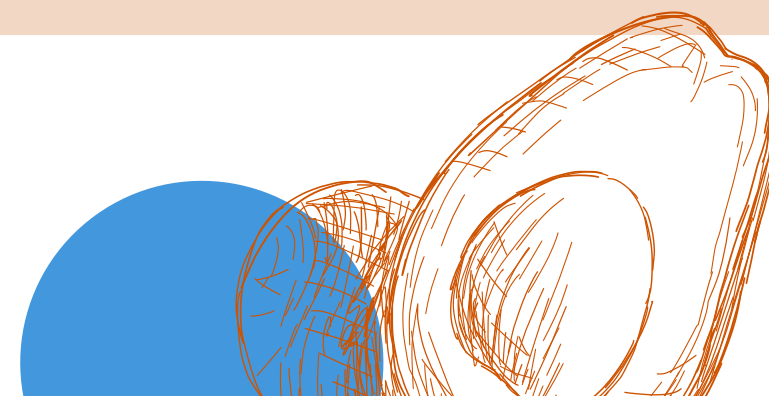
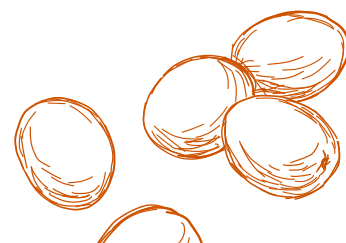
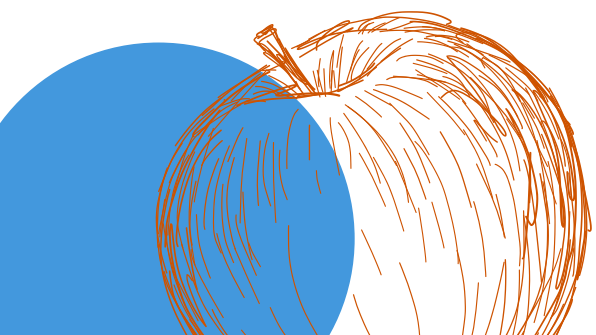
- Porridge de avena sin gluten con manzana rallada y canela
- Pudín de chía con yogur y melocotón
- Tostada de pan de trigo sarraceno con jamón serrano

Merienda

- Kéfir con muesli
- 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.



Menú omnívor

Take away

Dilluns

Burrito de tofu
remenat amb cirerols
i ceba

Amanida de patata,
ou dur, tomàquet i
mongeta tendra

Dimarts

Carbassa farcida de
cigrons i espelta*

Pollastre amb
pebrots al forn amb
guarnició d'arròs
basmati

Dimecres

Salmó marinat amb
arròs integral,
cogombre i alvocat

Frittata d'ou amb
carbassó i mozzarella
Torrada de pa integral

Dijous

Quinoa saltada amb
verdures i dauets de
tempeh

Amanida Cèsar amb
llagostins

Divendres

Amanida grega
Pollastre amb búrgul

Sandvitx de llegums i
tàperes amb salsa de
iogurt*

Dissabte

Amanida de llenties
amb formatge feta,
figues, remolatxa i
nous

Truita de xampinyons i
porro amb guarnició
de quinoa

Diumenge

Amanida verda
Hamburguesa de
vedella amb patates
amb allada

Gaspaxo
Sandvitx de tonyina i
alvocat

*Receptes web

Esmorzar

- 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
- 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