



Menú sense gluten pell i cabell

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Dinars	Salmó amb anet i amanida de quinoa, magrana i ametlles	Arròs integral cremós amb llombarda i tofu*	Cigrons estofats amb verdures de temporada	Dal amb verdures i arròs basmati*	Amanida de gall dindi amb poma, carbassa al forn, amarant, formatge feta, llavors de cànem i nous	Cols de Brusselles al forn Filet de vedella amb moniato	Espirals de lleties amb saltat de xampinyons i ceba
Sopars	Albergínia a la parmesana amb soja texturitzada	Pollastre rostit amb pastanaga i coliflor al forn amb salsa tahina	Remenat de bolets shiitake amb verat en oli d'oliva* Pa integral sense gluten	Crema de porro, carbassó i bròcoli* Musclos amb allada	Sopa de verdures amb fideus d'arròs i ou dur	Favetes saltades amb porro i daus de pernil Pa de blat de moro sense gluten	Quinoa amb espinacs i pastanaga Lluç a la planxa

*Receptes web

Esmorzars

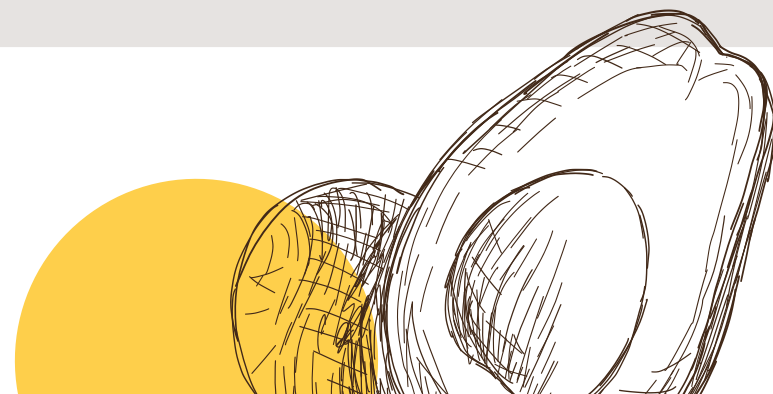
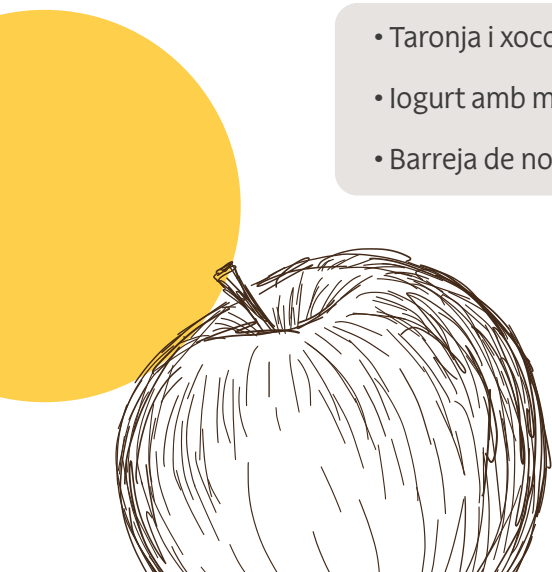
- Porridge de civada sense gluten amb plàtan, crema d'ametlles i llavors de lli
- Torrada de fajol amb alvocat, formatge fresc i llavors moltes
- Pancakes de quefir* amb farina de civada sense gluten

Berenars

- Taronja i xocolata negra
- Iogurt amb musli i llavors de xia
- Barreja de nous

Consells

- L'alimentació i l'estil de vida influeixen directament en la salut de la pell i els cabells, ja que aporten nutrients necessaris per regenerar-los, hidratar-los i protegir-los.
- Les vitamines i minerals hi tenen un paper important, i dins d'aquests destaquen el zinc i el ferro (carns vermelles, marisc, llegums i fruita seca), vitamines com l'A i la C, antioxidants (pastanaga, pebrots vermells, nabiús, espinacs) i l'omega-3 (peix blau, xia i nous).
- És important limitar el consum de sucres simples, com brioixeria, llaminadures o refrescos, i el consum d'alcohol i tabac.
- Les vitamines del complex B, sobretot la biotina (B7), són fonamentals per a la producció de queratina, proteïna estructural que ajuda a reduir el trencament i la fragilitat tant d'ungles com de cabells. Les podem trobar en ous, carn vermella, cereals sense gluten, llegums i algunes fruites i verdures, com el plàtan i l'alvocat.
- La hidratació adequada i el descans són imprescindibles per mantenir la brillantor i l'elasticitat tant dels cabells com de les ungles.



veritas
Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista