

Menú omnívor pell i cabell

Dilluns

Salmó amb anet i amanida de quinoa, magrana i ametlles

Albergínia a la parmesana amb soja texturitzada

Dimarts

Arròs integral cremós amb llombarda i tofu*

Pollastre rostit amb pastanaga i coliflor al forn amb salsa tahina

Dimecres

Cigrons estofats amb verdures de temporada

Remenat de bolets shiitake amb verat en oli d'oliva*

Pa integral

Dijous

Dal amb verdures i arròs basmati*

Crema de porro, carbassó i brècolí*

Musclos amb allada

Divendres

Amanida de gall dindi amb poma, carbassa al forn, búrgul, feta, llavors de cànem i nous

Sopa de verdures amb fideus integrals i ou dur

Dissabte

Cols de Brusselles al forn

Filet de vedella amb moniato

Favetes saltades amb porro i daus de pernil

Pa integral

Diumenge

Espirals de llenties amb saltat de xampinyons i ceba

Quinoa amb espinacs i pastanaga

Lluç a la planxa

*Receptes web

Esmorzar

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

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 ferro (carns vermelles, marisc, llegums i fruita seca), vitamines com l'A i la C, antioxidants (pastanaga, pebrots vermells, nabius, espinacs) i l'omega-3 (peix blau, xia i nous).
- És important limitar el consum de sucres simples, com brioixeria, lliminadures 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, carns vermelles, cereals, 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