

Menú vegà pell i cabell

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Dinars	Amanida de mongeta seca amb brots, quinoa, magrana i ametlles	Arròs integral cremós amb llombarda i tofu*	Cigrons estofats amb verdures de temporada	Dal amb verdures i arròs basmati*	Amanida amb cigrons cruixents, poma, carbassa al forn, búrgul, llavors i anacards	Cols de Brusselles al forn Hamburguesa de llegums amb tires de moniato al forn	Espirals de lleties amb saltat de xampinyons i ceba
Sopars	Albergínia a la parmesana amb soja texturitzada	Seitan marinat al forn amb pastanaga i coliflor rostida amb salsa tahina	Remenat vegà de bolets i verdures amb llevat nutricional Pa integral	Crema de porro, carbassó i bròcoli* Tempeh marinat a la planxa	Sopa de verdures amb fideus integrals, wakame i dauets de tofu	Favetes saltades amb porro i ceba tendra Pa integral	Quinoa amb espinacs i pastanaga Seitan saltat amb salsa de soja

*Receptes web

Esmorzar

- Porridge amb plàtan, crema d'ametlles i llavors de lli
- Torrada d'alvocat i llavors moltes
- Blinis vegans*

Berenar

- Taronja i xocolata negra
- Postres de soja 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 (pinyons, sèsam i llavors de gira-sol) i el ferro (soja, lleties, sèsam, vegetals de fulla verda i fruita seca), vitamines com l'A i la C com a antioxidants (pastanaga, pebrots vermells, fruits vermells i espinacs) i l'omega-3 (xia, lli i nous).
- És important limitar el consum de sucres simples, com brioixeria, laminadures 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 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