



Menú sense gluten per a un dejuni intermitent

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Dinars	Crema de carbassa i quinoa Llobarro al forn amb cols de Brusselles Fruita	Llenties guisades amb parmentier* Fruita	Arròs integral amb carxofes i dauets de tofu saltats amb salsa de soja Fruita	Crema de carbassa Orada a la planxa amb bròquil i patata al forn Fruita	Amanida de brots Carbassa farcida de cigrons i quinoa* (recepta adaptada) Fruita	Crema de porros, carbassó i bròquil* Estofat de vedella amb patata i verdures Fruita	Amanida d'escarola, nous i mandarina Paella de marisc Fruita
Sopars	Amanida de magrana i alvocat Saltat de bolets i espinacs amb ou escalfat	Amanida d'escarola, nous i caqui Remenat de carbassó i ceba	Escalivada Pollastre a la llimona* amb puré de moniato Fruita	Sopa de fideus Albergínies farcides amb bolonyesa de soja texturitzada Fruita	Saltat de pollastre, bròquil, carbassó i porro amb guarnició d'arròs basmati Fruita	Amanida de pasta de fajol amb tonyina Fruita	Sopa de verdures Truita de patata i carbassó Fruita

*Receptes web

Entre hores

- Logurt o quefir natural amb fruita de temporada i llavors de xia
- Ou dur o a la planxa amb alvocat
- Torrada sense gluten amb hummus o guacamole
- Batut de fruita, llet i flocs de civada sense gluten
- Fruita seca

Consells

- El dejuni intermitent és una pràctica nutricional que consisteix a concentrar els àpats dins un període específic del dia, prolongant el temps sense ingerir aliments durant la nit. El format més comú és el de 16 hores de dejuni i 8 hores d'alimentació.
- Tot i que l'enfocament principal se centra més en QUAN menjar que no pas en QUÈ menjar, és important portar una dieta variada i equilibrada.
- Aquesta pràctica es basa en el fet que, durant el dejuni, el cos deixa d'utilitzar la glucosa com a font principal d'energia i comença a emprar les reserves de greix.
- Se li atribueixen beneficis com la pèrdua de pes, la millora del perfil dels greixos (colesterol i triglicèrids) i una millor digestió.
- És important que el dejuni intermitent s'adapti a cada persona, tenint en compte el seu estat de salut, l'estil de vida, les preferències alimentàries i les necessitats individuals.
- Un exemple d'horari podria ser: dinar a les 12-13 h, sopar a les 19-20 h i, si cal, una petita ingesta entre tots dos àpats dins de la finestra d'alimentació.

