

Menú omnívor per a un dejuni intermitent

Dilluns

- Crema de carbassa i quinoa
- Llobarro al forn amb cols de Brusselles
- Fruita

- Amanida de magrana i alvocat
- Saltat de bolets i espinacs amb ou escalfat

Dimarts

- Lenties guisades amb parmentier*
- Fruita

- Amanida d'escarola, nous i caqui
- Remenat de carbassó i ceba

Dimecres

- Arròs integral amb carxofes i dauets de tofu saltats amb salsa de soja
- Fruita

- Escalivada
- Pollastre a la llimona* amb puré de moniato
- Fruita

Dijous

- Crema de carbassa
- Orada a la planxa amb bròquil i patata al forn
- Fruita

- Sopa de fideus
- Albergínies farcides amb bolonyesa de soja texturitzada
- Fruita

Divendres

- Amanida de brots
- Carbassa farcida de cigrons i espelta*
- Fruita

- Saltat de pollastre, bròquil, carbassó i porro amb guarnició d'arròs basmati
- Fruita

Dissabte

- Crema de porros, carbassó i bròquil*
- Estofat de vedella amb patata i verdures
- Fruita

- Amanida de pasta amb tonyina
- Fruita

Diumenge

- Amanida d'escarola, nous i mandarina
- Paella de marisc
- Fruita

- Sopa de verdures
- Truita de patata i carbassó
- Fruita

*Receptes web

Entre hores

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

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.

veritas

Menú per Amancay Ortega, dietista-nutricionista