

Exemples de menús saludables (setmana 1)

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
DINAR	<p>Saltejat d'abundants verdures amb quinoa, daus de gall dindi i llavors de sèsam</p> <p>(es pot preparar més quinoa i guardar-la a la nevera per dimecres)</p> <p>Fruita</p>	<p>Orada al forn amb llit de ceba, patata i tomàquet</p> <p>Per acompanyar: Amanida de canonges, pera, api i pipes al natural</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de pastanaga, tomàquet, espinacs frescs, alvocat, ceba tendra, ou dur i quinoa</p> <p>Macedònia de fruita fresca</p> <p>Fruita</p>	<p>Taboulé de cuscús integral amb abundants hortalisses (tomàquet, cogombre, pebrot verd i vermell), suc de llimona, menta i cigrons</p> <p>Fruita</p>	<p>Verdures estofades (carbassa, porro, pastanaga i col) amb llenties (fan de proteïna i farinaci)</p> <p>(es pot preparar i congelar per properes setmanes)</p> <p>Per acompanyar: Amanida d'enciams variats amb brots de soja, anacards i maduixes</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida d'enciams variats amb poma àcida, nous i vinagreta de mostassa</p> <p>Paella d'arròs integral amb verdures (carxofes, pastanaga, tomàquet, pebrot i ceba), sípia i gambetes</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de tomàquet i ceba tendra amb pesto casolà (oli d'oliva verge, pinyons i alfàbrega)</p> <p>Macarrons a la bolonyesa vegetal (amb soja texturitzada i abundant sofregit de verdures)</p> <p>Fruita</p>
SOPAR	<p>Amanida de ruca, ceba tendra i tomàquet amb vinagreta de suc de taronja</p> <p>Truita d'espinacs amb pa integral amb tomàquet</p> <p>Fruita</p>	<p>Puré de pastanaga i moniato (es pot preparar més quantitat i congelar)</p> <p>Tofu a la planxa amb saltejat generós de verdures (per exemple carbassó, ceba, tomàquet, i albergínia)</p> <p>Fruita</p>	<p>Mongeta verda i ceba al vapor (pots congelar el brou de la cocció per a l'arròs de dissabte)</p> <p>Peix blanc al gust a la planxa amb amanida de tomàquet i blat de moro</p> <p>Fruita</p>	<p>Espàrrecs verds a la graella</p> <p>Bistec de vedella a la planxa amb xampinyons saltejats i puré de patata</p> <p>Fruita</p>	<p>Amanida de tomàquet, ceba dolça, remolatxa, coriandre, api i alvocat amb suc de llima</p> <p>Salmó a la planxa</p> <p>Fruita</p>	<p>Súper graellada de verdures amb oli d'oliva verge i farigola</p> <p>Biquini de pa integral amb formatge fresc, pera i un rajolí de mel</p> <p>Rodanxes de taronja amb canyella i avellanes picades</p> <p>Fruita</p>	<p>Crema de carbassó i patata</p> <p>(es pot preparar més quantitat i congelar)</p> <p>Remenat d'ou, bolets variats i alls tendres</p> <p>Fruita</p>