

DILLUNS

ESMORZAR

Un bol de llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs) amb granola i una fruita tallada a trossets

MIG MATÍ

Un entrepà de tonyina o una peça de fruita

DINAR

- Amanida de ruca, olives verdes, tomàquet a trossets i trossets de nabius
- Hamburguesa de llegums o de quinoa
- Postres: Maduixots

BERENAR

Una poma

SOPAR

- Remenat d'ou amb verduretes acompanyat d'una llesca de pa torrat integral
- Amanida de canonges, raves i tomàquet
- Postres: Un iogurt o un iogurt de soja

Opció vegana: En lloc del remenat d'ou, fer unes llibrets de seitan i formatge vegà

DIMARTS

ESMORZAR

Un iogurt o iogurt de soja amb granola i una fruita tallada a trossets

MIG MATÍ

Fruites vermelles i un grapat de fruita seca

DINAR

- Fideus saltats a la paella amb pastanaga i carbassó a trossets
- Un pit de pollastre a la planxa
- Postres: Una pera

Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre, posar marinat d'Heura al curri

BERENAR

Un iogurt amb fruita deshidratada o una peça de fruita

SOPAR

- Mongeta verda amb patata
- Un tall de salmó acompanyat d'un tomàquet amanit
- Postres: Una mandarina

Opció ovolàctea i vegana: En lloc de la truita, posar una hamburguesa de tofu i pastanaga

DIMECRES

ESMORZAR

Torrada amb hummus i uns tomàquets cherry amanits amb oli d'oliva verge i orenga i un cafè o cafè amb llet beguda vegetal (soja, civada, arròs)

MIG MATÍ

Un iogurt amb fruita seca o una peça de fruita

DINAR

- Cuscús guisat amb samfaina i dos ous durs tallats a trossets
- Un tomàquet amanit
- Postres: Maduixes

Opció vegana: En lloc dels ous, posar trossets de tofu

BERENAR

Un iogurt amb fruita seca o una peça de fruita

SOPAR

- Albergínia a la planxa acompanyada d'hummus de cigrons
- Cogombre amanit amb una vinagreta de cítrics
- Postres: Meló

DIJOUS

ESMORZAR

Una o dues llesques de pa amb tomàquet amb oli d'oliva verge i un cafè o cafè amb llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs)

MIG MATÍ

Un iogurt amb una mica de granola o una peça de fruita

DINAR

- Amanida de quinoa, raïm, poma i fruita seca
- Postres: Un iogurt o una peça de fruita

BERENAR

Una grapat de fruita vermella

SOPAR

- Saltat a la paella de xampinyons i daus de carbassó
- Peix al forn amb ceba patata
- Postres: Un iogurt o una peça de fruita

Opció ovolàctea i vegana: En lloc del peix, posar salsitxes Heura amb tomàquet

DIVENDRES

ESMORZAR

Torrada amb alvocat i uns tomàquets cherry amanits amb oli d'oliva verge i orenga i un cafè o cafè amb llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs)

MIG MATÍ

Una mandarina i un grapat de fruita seca

DINAR

- Amanida de d'arròs integral amb raïm, tomàquets cherry, panses, nous i pastanaga
- Hamburguesa de vedella
- Postres: Una pera

Opció ovolàctea i vegana: En lloc de l'hamburguesa, posar lleties

BERENAR

Raïm

SOPAR

- Crema de carbassó amb patata
- Truita de carxofa acompanyat d'un tomàquet amanit
- Postres: Un iogurt o una peça de fruita

Opció vegana: En lloc de la truita, posar una hamburguesa de tofu i espinacs

DISSABTE

ESMORZAR

Una o dues llesques de pa amb tomàquet amb oli d'oliva verge i un cafè o cafè amb llet o beguda vegetal (soja, civada, arròs)

MIG MATÍ

Una taronja amb un grapat de fruita seca

DINAR

- Amanida de cigrons, espinacs frescos, tomàquets cherrys i ou dur
- Pastanaga i tomàquet amanit
- Postres: Un plàtan

Opció vegana: En lloc de l'ou, posar trossets de formatge vegà

BERENAR

Maduixots

SOPAR

- Cuetes de rap amb pèsols ofegats
- Amanida de pastanaga i tomàquet
- Postres: Un iogurt natural o una peça de fruita

Opció ovolàctea i vegana: En lloc de les cucs de rap, posar saltat d'Heura i bolets

DIUMENGE

ESMORZAR

Un iogurt o iogurt de soja amb granola i una fruita tallada a trossets

MIG MATÍ

Un entrepà integral de formatge o d'hummus

DINAR

- Pizza de botifarra i ceba
- Amanida de tomàquet, cogombre i pastanaga
- Postres: Maduixes

Opció ovolàctea i vegana: En lloc del formatge i de la botifarra, posar formatge vegà

BERENAR

Un iogurt amb fruita vermella o un grapat de fruita deshidratada

SOPAR

- Sofregit de tofu, ceba i tomàquet, acompanyat amb una amanida de tomàquet i blat de moro
- Postres: Una mandarina

AMETLLER ORIGEN

Grup d'aliments	Mesura casolana equivalent a una ració	Pes aproximat de la ració (pes net i sense coure)
FARINACIS 	<ul style="list-style-type: none"> · 2-3 llesques petites de pa · 4 biscotes / pa torrat · 1 plat d'arròs o pasta · ¼ bol de cereals d'esmorzar rics en fibra · 1 plat de llegums (cigrons, lletnies, mongetes seques...) · 2 patates petites / 1 patata mitjana 	<ul style="list-style-type: none"> · 46-60 g · 20-30 g · 60-80 g (cru) · 30-40 g · 60-80 g · 150-200 g (cru i pes net)
FRUITA FRESCA 	<ul style="list-style-type: none"> · 1 peça mitjana de fruita / 2 peces petites · 6-8 maduixots / 12-15 cireres / raïm · 1-2 talls de meló, síndria o pinya 	<ul style="list-style-type: none"> · 150-200g (net) · 150-200 g · 200-250 g
VERDURES I HORTALISSES 	<ul style="list-style-type: none"> · 1-2 tomàquets, pastanagues, carxofes... · 1 pebrot, albergínia, carbassó... · 1 plat de verdura cuita (mongetes tendres, bledes o espinacs...) · 1 plat d'amanida variada 	<ul style="list-style-type: none"> · 200-300 g
OLIS I FRUITA SECA 	<ul style="list-style-type: none"> · 1 cullerada sopera d'oli · 1 grapat de fruita seca crua o torrada sense sal 	<ul style="list-style-type: none"> · 10 ml · 20-25 g (pes net)
LÀCTICS 	<ul style="list-style-type: none"> · 1 got de llet · 1 iogurt · 2 talls de formatge semicurat · 1 terrina petita de formatge fresc 	<ul style="list-style-type: none"> · 200-250 ml · 125 g · 40-50 g · 80-125 g
CARN, PEIX, OUS I LLEGUMS 	<ul style="list-style-type: none"> · 1 tall petit de carn · 1 quarter petit de pollastre, de conill... · 1 rodanxa de peix o filet de peix · 1-2 ous · 1-2 talls prims de pernil · 1 plat de llegums (cigrons, lletnies, mongetes seques...) 	<ul style="list-style-type: none"> · 100-125 g (pes net) · 200-250 g (pes brut) · 125-150 g (pes net) · 80-100 g · 60-80 g (cru)