

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 pernil o una peça de fruita

DINAR

- Amanida d'espínacs frescos amb formatge de cabra, nous i avellanes, un grapat de panses i una vinagreta de mel
- Truita de patata i ceba
- Postres: Pinya

Opció vegana: En lloc del formatge, posar formatge vegà i menjar una hamburguesa vegana

BERENAR

Una poma

SOPAR

- Gaspatxo amb trossets de pebrot verd, pebrot vermell i pastanaga
- Hamburguesa de pollastre i una patata al forn

· Postres: Un iogurt natural o un iogurt de soja

Opció ovolàctea: En lloc de l'hamburguesa de pollastre, posar tofu a la planxa

DIMARTS

ESMORZAR

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

MIG MATÍ

Nespres amb un grapat de fruita seca

DINAR

- Amanida de cuscús amb trossets de tomàquet, pastanaga, ruca, 5 o 6 olives i trossets de pollastre a la planxa i una vinagreta d'orenga
- Postres: Una pera

Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre, posar trossets d'Heura

BERENAR

Un entrepà d'humus de remolatxa

SOPAR

- Truita de patata i ceba
- Pa amb tomàquet i una amanida verda per acompanyar
- Postres: Una mandarina

Opció vegana: En lloc de la truita, posar una hamburguesa de kale i quinoa

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

- Amanida de blat sarraí amb cigrons, trossets de pastanaga, tomàquet, trossets de poma, un grapat de nous i llavors de sèsam amb una vinagreta de cítrics
- Postres: Maduixots

BERENAR

Pinya

SOPAR

- Crema de carbassa
- Bacallà al forn amb cítrics i cherrys
- Postres: Un plàtan

Opció ovolàctea i vegana: En lloc del peix, posar una hamburguesa de tofu amb pastanaga

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

DINAR

- Amanida de pollastre, pinya, tomàquets cherrys, llavors de xia, sèsam, nous i trossets de pa torrat
- Postres: Prunes

Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre, posar el formatge vegà

BERENAR

Raïm

SOPAR

- Sopa de meló i menta amb encenalls de pernil
- Truita de patates i carbassó
- Postres: Prunes

Opció ovolàctea i vegana: En lloc de la truita, posar una hamburguesa de llegums i ceba

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

Maduixots i un grapat de fruita seca

DINAR

- Amanida de lleties amb arròs i trossets coliflor (la coliflor pot ser bullida o crua)
- Postres: Maduixots

BERENAR

Pinya

SOPAR

- Crema de verdures amb crostons de pa torrat
- Un tall de lluç al forn amb patata
- Postres: Meló

Opció ovolàctea i vegana: En lloc del peix, posar daus de tempè marinats amb salsa shoyu

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

Nespres amb un grapat de fruita seca

DINAR

- Amanida de bròcoli amb tomàquet sec, formatge blau i pinyons
- Dos ous durs
- Postres: Un iogurt natural o de soja

Opció ovolàctea i vegana: En lloc del formatge, posar formatge vegà i canviar els ous per seitan

BERENAR

Maduixots

SOPAR

- Tomàquet amanit amb una salsa d'alfàbrega
- Hamburguesa vegetal acompanyada d'una mica d'arròs integral
- Postres: Meló

Opció ovolàctea i vegana: En lloc del peix, posar daus de tempè marinats amb shoyu i gratinar amb formatge vegà

DIUMENGE

ESMORZAR

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

MIG MATÍ

Un entrepà integral d'alvocat i cherrys

DINAR

- Paella de verdures i conill
- Amanida de tomàquets raves i pastanaga
- Postres: Una poma

Opció ovolàctea i vegana: Treure el conill i en lloc de l'arròs, posar blat sarraí

BERENAR

Prunes

SOPAR

- Albergínia farcida de la seva polpa, pastanaga, ceba i gratinat amb formatge
- Sardines amb all i julivert fetes al forn
- Postres: Una mandarina

Opció ovolàctea i vegana: En lloc del peix, posar daus de tempè marinats amb shoyu i gratinar amb formatge vegà

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)