

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 de mongeta seca amb blat de moro, cors de carxofa, trossets de tofu i de poma amb una vinagreta d'alfàbrega
- Postres: Maduixes

BERENAR

Una poma i un grapat de fruita seca

SOPAR

- Sopa d'arròs
- Un tall de salmó acompanyat d'espàrrecs a la planxa
- Postres: Un iogurt natural o un iogurt de soja

Opció ovolàctea i vegana: En lloc del salmó, posar una hamburguesa de pastanaga i ceba

DIMARTS

ESMORZAR

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

MIG MATÍ

Síndria amb un grapat de fruita seca

DINAR

- Pasta saltada amb trossets de tomàquet cherry, panses i trossets de pollastre a la planxa
- Postres: Una nespra

Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pollastre, posar tofu o seitan

BERENAR

Un entrepà d'hummus de pèsol

SOPAR

- Saltat d'espàrrecs verds, tofu i nyora acompanyat d'una mica d'arròs integral
- Postres: Un iogurt natural o de soja

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 natural o iogurt de soja amb granola

DINAR

- Amanida de canonges amb pastanaga, cigrons, poma, raves i dos ous tallats a trossets
- Postres: Pinya

Opció vegana: En lloc dels ous, posar arròs

BERENAR

Un iogurt natural o de soja amb trossets de síndria

SOPAR

- Mongeta tendra amb patata
- Una truita de carxofa
- Postres: Maduixes

Opció vegana: Fer la truita amb farina de cigró

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

Pinya i un grapat de fruita seca

DINAR

- Espàrrecs gratinats amb pernil salat i emmental
- Hamburguesa de pollastre amb un tomàquet amanit
- Postres: Un parell de prunes

Opció ovolàctea i vegana: En lloc del pit de pollastre, posar tofu fumat, no posar el pernil i canviar el formatge emmental per un formatge vegà

BERENAR

Maduixots i una mica de granola

SOPAR

- Amanida de quinoa, alvocat, tomàquets cherry i trossets de meló i poma, acompanyada d'una vinagreta de mel i cítrics
- Postres: Síndria

DIVENDRES

ESMORZAR

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

MIG MATÍ

Maduixes i un grapat de fruita seca

DINAR

- Salmó amb cuscús i verdures
- Postres: Un iogurt natural o un iogurt de soja

Opció ovolàctea i vegana: En lloc del salmó, posar una hamburguesa de pastanaga i ceba

BERENAR

Una barreta de cereals

SOPAR

- Pancakes de pèsols i formatge feta acompanyat d'un tomàquet amanit
- Postres: Un iogurt natural o un iogurt de soja

Opció vegana: En lloc del formatge feta, posar un formatge vegà

DISSABTE

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 tall de meló i un grapat de fruita seca

DINAR

- Ensaladilla russa acompanyada d'una amanida de tomàquet i orenga
- Postres: Una poma

Opció ovolàctea i vegana: En lloc de la tonyina i l'ou, posar trossets de seitan, formatge vegà i maionesa vegana

BERENAR

Un iogurt natural o de soja amb trossets de maduixa

SOPAR

- Amanida de patata bullida, tomàquets cherry, tonyina, olives i trossets de pastanaga amb una vinagreta de cítrics
- Postres: Un iogurt natural o un iogurt de soja

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

DIUMENGE

ESMORZAR

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

MIG MATÍ

Un entrepà integral de formatge o formatge vegà

DINAR

- Macarrons gratinats al forn amb salsa de tomàquet i carn
- Amanida de ruca, tomàquets cherry i trossets de pera
- Postres: Una nespra

Opció ovolàctea i vegana: En lloc de la carn, posar trossets de seitan

BERENAR

Prunes

SOPAR

- Hamburguesa de pollastre acompanyada d'escalivada i patata al forn
- Postres: Meló

Opció ovolàctea i vegana: En lloc de l'hamburguesa de pollastre, posar una hamburguesa de llenties

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, lleties, 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 cuïta (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, lleties, 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)

*Aquests gramatges són orientatius i cal adaptar-los a edat i situació de cada persona.