



Gastronomia amb Cor

Menú hipocalòric

DESEMBRE

Pere IV



+34 936 303 234  
info@cuinajusta.com  
www.cuinajusta.com



#totssomcuinajusta  
Ctra. Sta. Creu de Calafell 106  
08830 Sant Boi de Llobregat  
Baix Llobregat



Alimentació mediterrànea i saludable.  
Nutricionista Chloé Pindado CAT002817.



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>1</b> Arròs amb xampinyons (sofregit de ceba, pebrots i tomàquet amb xampinyons)	<b>2</b> Coliflor i patata al vapor	<b>3</b> Mongetes blanques estofades (pastanaga, pebrot verd, tomàquet i ceba)	<b>4</b> Pasta amb salsa napolitana	<b>5</b> Crema de carbassa
Truita de patates amb amanida (enciam i blat de moro)	Gall dindi amb salsa de pastanaga i ceba amb amanida (enciam i olives)	Lluç amb salsa verda amb amanida (enciam i cogombre)	Pollastre al romaní amb amanida (enciam i pastanaga)	Llenties saltejades amb quinoa
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>FESTIU</b>	Espirals integrals amb salsa de tomàquet	Carbassa i patata al forn	Arròs amb salsa de tomàquet	Llenties guisades (pastanaga, carbassó, ceba i tomàquet)
	Bacallà a la marinera amb amanida (enciam pastanaga)	Cigrons estofats (pastanaga, pebrot verd, tomàquet i ceba)	Pollastre estofat amb ceba, pastanaga i xampinyons	Truita de carbassó i patates amb amanida (enciam i cogombre)
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
Crema de pèsols	Arròs del Delta amb hortalisses de temporada (porro, carbassa i carbassó)	Cigrons amb espinacs	Mongeta tendra amb patata	Sopa de Nadal amb galets
Espaguetis integrals amb bolonyesa de soja texturitzada	Saltejat de gall dindi i verdures amb amanida (enciam i cogombre)	Truita francesa amb amanida (enciam i blat de moro)	Peix fresc amb amanida (enciam i olives)	Soja texturitzada a la catalana amb orellons i panses
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Torrans i neules

Bones vacances de Nadal !



# El plat saludable

El Plat Saludable, creat per experts en nutrició de l'Escola T.H. Chan de Salut Pública de Harvard i els editors de Publicacions de Salut de Harvard, és una guia per elaborar àpats saludables i equilibrats, tant si es serveixen en un plat com si són per emportar en una carmanyola. És un recurs que pot ajudar a visibilitzar l'estructura i proporció deis diferents grups d'aliments en un àpat principal.

**L'oli d'oliva verge**, així com el verge extra, es recomanen a l'hora de cuinar i amanir.

En aquells casos en que el seu us per fregir sigui inviabl, es pot utilitzar oli d'oliva o l'oli de gira-sol alt oleic.



**L'aigua** és sempre la millar opció de beguda en qualsevol etapa de la vida i estat fisiològic.

Cal beure'n sovint en qualsevol moment del especialment quan fem exercici o fa molta calor.



**Es recomana** prioritzar preparacions com al vapor, al forn, a la planxa enfront als fregits i aliments precuinats i ultraprocesats. Així també, resulta beneficiosa la reducció de la quantitat de sal, sucres i productes ensucrats, i carn processada i vermella.

**Tant amb les fruites com amb les verdures**, s'ha de buscar varietat i quantitat. Són aliments rics en vitamines, minerals, aigua, fibra i altres substàncies beneficioses.



**Una vida social activa** és un factor clau per al benestar físic, emocional i mental. Fer almenys 30 minuts d'activitat física moderada com a mínim 5 dies a la setmana redueix el risc de problemes de salut crònics.



## Aliment de temporada del mes de desembre: La coliflor



La **coliflor** és una hortalissa de la família de les crucíferes (és cosina de la col i del bròquil). Conté nutrients molt importants com els **folats** i el **potassi**. Aquests ens ajuden al bon funcionament del sistema immunitari, del sistema nerviós i dels músculs. Així que menjarem molta coliflor per no posar-nos malalts, aprendre moltes coses noves i estar ben forts!