

# Aprèn a confeccionar un menú setmanal

Anotacions sobre el document del taller

## Criteris per confeccionar el menú setmanal (Pàg. 6,7)

- suc de fruita: millor fruita sencera (procés de mastegar, assimilació més lenta)
- kamut: - gluten, + digestiu
- tonyina:
  - + gran, + contaminada, llauna contamina → millor vidre
  - millor bonítol del nord
- verdura:
  - cuita millor a la nit o quan faci fred
  - millor crua al migdia (segons xinexos, més capacitat de digerir)
  - 1/2 o 3/4 del total del plat
  - ruca = rúcula en català
  - substituït de hidrats típics (comentari personal Martina), no per adolescents!
- carn:
  - també opció de peix, p.e.: esqueixada de bacallà, pop bullit, conserves de pix
- fruits secs:
  - es mengen d'un en un
  - són saciants
  - ideals activitat física
  - per menjar (nous, ametlles, avellanes):
    - crus + remollat (10-12h) : desactiva els antinutrients
      - per conservar, després de remollar, asecar al forn
    - al forn (120-150 graus, form una mica oberta, molt bé escalfat abans)
  - a l'estiu, millor a la nevera per evitar oxidació amb la calor
  - GISPER: botiga fruits secs, torren ells mateixos.
- peix / ou: proteïna + digerible per la nit
- fruita: minerals + sucre → equivalent a verdura
- papiot: alumini + àcid (llimona) → + perillós!

## Llista de la compra (Pàg. 1)

- col cale: treure tronxo, molt calci
- Algues marines: 1 cullerada sopera (molt) màxim.
  - wakame: verdures amb crema, poquet, molt gust
  - kombu: brous, llegums
  - cochayuyo: xilena, per la salsa de tomàquet, poc oïde, remullar 30' o més, aigua aprofitable.
- Bolets: sistema immunitari
  - shitake: venen troncs per criar-los tu mateix
- Llavors:
  - sèsam, gira-sol, carabassa, lli : torrar
  - chía: no torrar
  - Omega 3
  - sèsam + lli + chía : triturat i al congelador
- Fruita:
  - fruits vermells: + antioxidants
  - pells gruixudes: menys important que siguin ecològiques
- Olis:

- gira-sol: cru, no escalfat
- coco: soporta bé (com oli oliva VE) escalfor
- carn:
  - vedella: millor de pastura que ecològica
  - Sargaire (<http://www.carnsargaire.com/>)

From:

<https://miguelangel.torresegea.es/wiki/> - miguel angel torres egea

Permanent link:

<https://miguelangel.torresegea.es/wiki/info:cursos:menu-setmanal?rev=1506277314>

Last update: **24/09/2017 11:21**

