

MENÚ

DEPURATIVO Y ANTIOXIDANTE

Lunes

Comida

- Zumo de manzana, hinojo, jengibre y menta
- Hamburguesa de tofu y algas con chucrut

Cena

- Ensalada de quinoa roja con berros, fresas, arándanos y piñones
- Crackers con paté vegetal de tomate y azukis

Martes

Comida

- Risotto con champiñones y brócoli a la cúrcuma
- Chipirones salteados con ajo y perejil

Cena

- Batido de agua de coco, piña, kale, pepino y cúrcuma
- Ensalada de garbanzos con verduras, aceitunas y albahaca

Miércoles

Comida

- Smoothie de frambuesa, remolacha, zanahoria y chlorella
- Brochetas de pollo, coco y sésamo*

Cena

- Crema de guisantes con menta y mix de semillas antioxidante
- Revoltijo de huevo, ajetes tiernos y cherries con tostadas de pan de centeno

Jueves

Comida

- Sopa detox Fast Good*
- Lenguadina al vapor con naranja y flan de bulgur

Cena

- Caldo vegetal depurativo
- Ensalada de pimientos de colores, pasta integral y lentejas

Viernes

Comida

- Carpaccio de pepino y manzana macerados en vinagre de arroz y cilantro
- Calabacines rellenos de tofu y mijo

Cena

- Burritos de seitán y verduritas con guacamole

¿Y para desayunar?

- Zumo de arándanos o granada
- Batido de bebida vegetal, fruta, avena instantánea, salvado de trigo y nueces
- Té verde o café de cereales

¡Consejos!

- La primavera es un buen momento para depurar. Notarás que tienes una acumulación de residuos en tu organismo cuando sientas señales como pesadez, fatiga, confusión mental, estreñimiento crónico... o notes que te falta energía.
- Incluye en tu dieta alimentos antioxidantes como frutas y verduras de colores vivos, cúrcuma o aceites vegetales de primera presión en frío. También puedes darte una ayuda extra con los preparados en polvo antioxidantes a base de rosa mosqueta, acerola y maqui. ¡Añádelos a tus recetas siempre en crudo!
- Bebe líquidos durante todo el día: pequeñas cantidades de agua de mar diluida en agua mineral, kéfir de agua, caldos depurativos, tés e infusiones.
- El jugo de aloe vera depura el hígado y actúa como antiinflamatorio. Además, es un laxante suave que sana el intestino. Toma 25 ml al día antes de las comidas principales diluido en agua y favorecerás las digestiones.

¿Y a media mañana o para merendar?

- Gelatina de frutas
- Pistachos
- Infusión de jengibre o rooibos antioxidante

