

MENÚ

DIGESTIU I DEPURATIU

Dilluns

Dinar

- Amanida d'algues a la japonesa amb cogombre i sèsam
- Filet de porc al forn amb prunes

Sopar

- Noodles pad thai amb salsa de cacavets*

Dimarts

Dinar

- Wok d'arròs llarg amb verdures
- Croquetes de mill i tofu amb germinats

Sopar

- Crema de fonoll i pastanaga
- Salmó a la planxa amb anet i llimona

Dimecres

Dinar

- Crema de llenties vermelles Fast Good*
- Llenguado al forn amb albergínia rostida

Sopar

- Carpaccio de cogombre i tomàquet amb olivada
- Involtini (rotllets) de figa en pernil ibèric

Dijous

Dinar

- Macarrons de blat persa amb carbassó i tomàquet fresc
- Ous durs farcits de guacamole

Sopar

- Saltat de mongetes verdes amb tempeh, ametlles i gíngebre

Divendres

Dinar

- Amanida de pastanaga, formatge feta i germinats amb llavors

- Rodó de pollastre amb pinya i anacards

Sopar

- Sopa freda de meló i api amb llet de coco
- Rotllets de primavera

I per esmorzar?

- Fruita del temps (ràim, pruna, meló...)
- Porridge de beguda d'arròs amb flocs de civada i panses
- Te verd

Consells!

- Algunes fruites, riques en enzims, t'ajudaran a digerir millor les proteïnes de la dieta. Combinar els plats de carn amb pinya, papaia o pruna farà que millorin les teves digestions.
- Incloure civada i beguda d'arròs a l'esmorzar et donarà energia per a tot el matí. A més, la beguda d'arròs és ben tolerada i de fàcil digestió ja que calma la mucosa gàstrica.
- Acompanya els teus plats i amanides amb un grapat de germinats (d'alfals, porros, raves, fenigrec, ceba, llenties...). Tenen un valor nutritiu espectacular, són depurats i més fàcils de digerir que les llavors o llegums sencers.

I a mig matí o per berenar?

- Suc diürètic*
- Quefir amb fruita seca

