

MENÚ

DETOX

Dilluns

Dinar

- Amanida de ruca, amb poma, llavors i fruites del bosc
- Hummus de kale amb bastonets d'api, pastanaga i carbassó

Sopar

- Arbrets de brècoli al vapor amb amaniment de tahina i llimona
- Mandonguilles d'azukis

Dimarts

Dinar

- Sopa de quinoa amb verdures i cúrcuma fresca
- Cebiche de bacallà amb llimona i coriandre

Sopar

- Crema de pèsols, ceba tendra i menta amb croutons de tempeh
- Burger de seitan i albergínia

Dimecres

Dinar

- Brou depuratiu
- Broquetes de tofu i carbassó macerats en salsa de soja amb verdures i gomasio

Sopar

- Batut de quefir d'aigua amb poma, api, remolatxa i gingebre
- Espaguetis de carbassó amb bolonyesa vegana

Dijous

Dinar

- Amanida de ravenets, ruca, canonges i germinats amb pinyons i tires d'agar-agar
- Tires de pit de pollastre a la planxa amb kimchi

Sopar

- Brou de carxofes amb entrebancs de xiitake i wakame
- Salmó al vapor amb remolatxa macerada en vinagre de poma i gingebre

Divendres

Dinar

- Ensalada russa de quinoa vermella amb verdures, panses i oli de sèsam
- Burgers de cigrons i porro

Sopar

- Batut verd de canonges, alvocat, llima, clorel·la i coriandre
- Remenat de tofu amb tomàquets cirerols, xiitake i cúrcuma

Per esmorzar:

- Suc de poma amb una culleradeta d'herba de blat
- Pa germinat de sègol amb tomàquet i alvocat
- Te verd amb llimona

Consells!

- Per desintoxicar l'organisme evita al màxim l'exposició als contaminants ambientals, l'alcohol i els ultraprocessats. Escollir aliments frescos i ecològics és l'estratègia base per aconseguir que el fetge funcioni sense problemes i l'organisme es regeneri.
- Condimentar les amanides amb oli vegetal de primera extracció en fred i llimona o vinagre d'umeboshi o de poma t'ajudarà a alcalinitzar i facilitarà el treball al fetge i els ronyons
- Pots donar una empenyeta al fetge amb suplement amb un efecte sinèrgic. T'hi ajudaran xarops, infusions o tisanes que continguin boldo, carxofera, dent de lleó, ortiga, cúrcuma, bardana o bedoll.
- Recorda que el fetge està ocupat eliminant toxines durant les primeres hores de la nit! Posa-l'hi fàcil i evita sopar tard. Fes-ho de manera lleugera i procura fer dejunis intermitents perquè el sistema digestiu descansi.

A mig matí o per berenar:

- Iogurt o quefir amb fruites del bosc
- Infusió detox
- Coquetes d'arròs i quinoa



* Descàrrega la recepta a la nostra web