

MENÚ

NETEJA INTestinal

Dilluns

Dinar

- Penques de bledes bullides i a la planxa amb crema de civada i picada de fruita seca
- Pollastre guisat amb salseta suau de brou, llimona i kuzu

Sopar

- Sopa de verdures amb trossets d'ou dur
- Estofat de naps i carbassa amb vinagreta de miso blanc

Dimarts

Dinar

- Amanida de mill, brots verds i llavors amb vinagre de poma
- Rogers a la planxa amb farigola i patata rostida

Sopar

- Saltat de mongetes, bolets i tempeh de cigrons amb tamari i sèsam

Dimecres

Dinar

- Amanida de kale i fajol amb vinagreta de taronja*
- Seitan ofegat amb verdures i shoyu

Sopar

- Crema de xirivia amb pera i cúrcuma
- Truita de ceba i julivert

Dijous

Dinar

- Sopa japonesa*
- Pit de gall dindi a la planxa amb puré de poma i pastanaga

Sopar

- Amanida completa de ceba rostida, tofu fumat, espinacs, alvocat, poma i nous amb amaniment de llimona

Divendres

Dinar

- Porros al vapor amb salsa de iogurt, llavors de lli i fines herbes
- Lluç al forn amb salsa d'api i mostassa

Sopar

- Brou depuratiu*
- Torrada d'espelta amb hummus, ou dur i germinats

Per esmorzar

- Fruita del temps trossejada i ruixada amb llimona, suc de gingebre i un toc de xarop de dàtil.
- Creps de fajol farcides d'alvocat i formatge fresc
- Cafè de xicoira amb beguda d'escaiola.

Consells!

- Després dels àpats propis de Nadal tornen les ganes de cuidar-se i de depurar el resultat dels excessos. T'hem preparat un menú per tonificar els òrgans, harmonitzar el sistema digestiu (estómac, melsa i pàncrees) i netejar els intestins amb suavitat.
- Començarem per eliminar sucres i greixos processats i planificarem els àpats amb aliments de la terra, de colors clars, taronges i marrons, que ens proporcionen harmonia i afavoreixen l'energia a ascendent; a més d'arrels com la xirivia, el nap o la remolatxa i també verdures de fulla verda com el julivert, l'api, la bleada i els espinacs, molt lleugeres i depuratives.
- Ens ajudarem amb ferments i àcids saludables per netejar i "desembussar" els greixos i toxines acumulats durant aquestes festes: llimona, vinagre de poma o umeboshi i gingebre són excel·lents depuratius que podem complementar amb aliments fermentats i regeneradors com el te kombucha, la xucrut, el iogurt o el miso.
- Recorda que en l'arrel de kuzu activat tens un gran aliat per regenerar el sistema digestiu i desprendre't d'excessos com l'alcohol o els dolços.

A mig matí o per berenar:

- Sandvitx de pa de sègol amb paté de remolatxa i fruita seca
- Iogurt o quefir.
- Infusió detox.

