

# MENÚ

## LIMPIEZA INTestinal

### Lunes

#### Comida

- Pencas de acelgas hervidas y a la plancha con crema de avena y picadillo de frutos secos
- Pollo guisado con salsita suave de caldo, limón y kuzu

#### Cena

- Sopa de verduras con tropezones de huevo duro
- Estofado de nabos y calabaza con vinagreta de miso blanco

### Martes

#### Comida

- Ensalada de mijo, brotes verdes y semillas con vinagre de manzana
- Salmonetes a la plancha con tomillo y patata asada

#### Cena

- Salteado de judías, setas y tempeh de garbanzos con tamari y sésamo

### Miércoles

#### Comida

- Ensalada de kale y trigo sarraceno con vinagreta de naranja\*
- Seitán rehogado con verduras y shoyu

#### Cena

- Crema de chirimía con pera y cúrcuma
- Tortilla de cebolla y perejil

### Jueves

#### Comida

- Sopa japonesa\*
- Pechuga de pavo a la plancha con puré de manzana y zanahoria

#### Cena

- Ensalada completa de cebolla asada, tofu ahumado, espinacas, aguacate, manzana y nueces con aderezo de limón

### Viernes

#### Comida

- Puerros al vapor con salsa de yogur, semillas de lino y finas hierbas
- Merluza al horno con salsa de apio y mostaza

#### Cena

- Caldo depurativo\*
- Tostada de espelta con hummus, huevo duro y germinados

#### Para desayunar

- Fruta del tiempo troceada y rociada con limón, jugo de jengibre y un toque de sirope de dáttil.
- Creps de trigo sarraceno rellenas de aguacate y queso fresco.
- Café de achicoria con bebida de alpiste.

#### Consejos!

- Después de las comidas propias de las Navidades vuelven las ganas de cuidarse y de depurar el resultado de los excesos. Te hemos preparado un menú para tonificar los órganos, armonizar el sistema digestivo (estómago, bazo y páncreas) y limpiar los intestinos con suavidad.
- Empezaremos por eliminar azúcares y grasas procesadas y planificaremos las comidas con alimentos de la tierra, de colores claros, naranjas y pardos, que nos proporcionan armonía y favorecen la energía ascendente; además de raíces como la chirimía, el nabo o la remolacha y también verduras de hoja verde como el perejil, el apio, la acelga y la espinaca, muy ligeras y depurativas.
- Nos ayudaremos con fermentos y ácidos saludables para limpiar y "desatascar" las grasas y toxinas acumuladas durante estas fiestas: limón, vinagre de manzana o umeboshi y jengibre son excelentes depurativos que podemos complementar con alimentos fermentados y regeneradores como el té kombucha, el chucrut, el yogur o el miso.
- Recuerda que en la raíz de kuzu activado tienes un gran aliado para regenerar tu sistema digestivo y desprenderte de excesos como el alcohol o los dulces.

#### A media mañana o para merendar:

- Sándwich de pan de centeno con paté de remolacha y frutos secos.
- Yogur o kéfir.
- Infusión détox.

