

MENÚ

ESPECIAL PRIMAVERA

Dilluns

Dinar

- Crema freda de carbassó, anacards i clorel·la*
- Calamar a la planxa amb picada de julivert i anet

Sopar

- Suc verd de poma amb api, pastanaga i aigua de coco
- Crep de fajol farcit de tempeh, bròcoli germinat i salsa de iogurt

Dimarts

Dinar

- Amanida amb ravenets, llavors i daus de polenta
- Hamburguesa d'azukis i cànem

Sopar

- Brou de verdures amb ortiga
- Llobarro al vapor amb ametlles i llimona

Dimecres

Dinar

- Crema de porros
- Pasta de llenties amb espinacs i dàtils*

Sopar

- Suc vermell de tomàquet, remolatxa i maduixes amb menta
- Remenat d'ou amb espinacs, espàrrecs i pinyons amb pa de sègol

Dijous

Dinar

- Saltat de llenties amb cors de carxofa i alga cochayuyo
- Broqueta de pollastre i pinya amb salsa de cítrics

Sopar

- Sopa de miso amb alga wakame
- Salmó marinat amb alvocat i arròs*

Divendres

Dinar

- Mongetes i col kale amb miso*
- Mandonguilles vegetals amb salsa d'albergínies

Sopar

- Suc morat de col llombarda, poma i nabius amb aloe vera
- Remenat de tofu amb tomàquets cirerols*

Per esmorzar:

- Suc d'aranja amb pol·len
- Musli de fruites vermelles amb topping energia de llavors i fruita dessecada
- Te verd o infusió detox

Consells!

- Amb l'arribada de la primavera convé seguir una alimentació més fresca i lleugera per netejar l'organisme.
- Limita els aliments que requereixin un esforç digestiu i els que generen més residus, com ara embotits, patés, carn vermella, làctics grassos, brioixeria, etc.
- Dona prioritat a les verdures i les fruites crues pel seu contingut de vitamines. També és convenient incorporar algues, per remineralitzar i depurar l'organisme.
- Inclou complementos dietètics com el llevat de cervesa, el germen de blat o el pol·len; et donaran energia i tonificaran el sistema nerviós.

A mig matí o per berenar:

- Barreta de fruita seca amb fruita del temps
- Suc d'aloè vera

