

# MENÚ

## DEPURATIU I SABORÓS

### Dilluns

#### Dinar

- Crema de porros i nap amb gingebre
- Paella de quinoa

#### Sopar

- Amanida d'espínacs amb poma, figues i nous
- Broqueta de pollastre, coco i sèsam\*

### Dimarts

#### Dinar

- Espaguetis de carbassó amb bolets i all
- Lluç al forn amb crosta de gomasio

#### Sopar

- Caldo vegetal amb miso i algues
- Ou escalfat sobre una torrada integral amb alvocat

### Dimecres

#### Dinar

- Arròs integral amb bròcoli al vapor i llavors de carbassa
- Filets de tofu i orenga a la planxa amb ceba ofegada

#### Sopar

- Pickles de verdures amb paté d'albergínia
- Llenguadina al vapor amb ametlles torrades

### Dijous

#### Dinar

- Zoodles de carbassó amb ajoblanco d'anacards\*
- Remenat de gambetes amb ceba tendra i wakame

#### Sopar

- Caldo depuratiu de ceba amb farigola
- Hamburguesa vegetal de seitan i pastanaga amb germinats

### Divendres

#### Dinar

- Amanida freda de mongetes tendres, patata, tomàquets cirerols i llavors
- Makis de salmó i alvocat\*

#### Sopar

- Lliquat de poma, api pastanaga i llimona amb clorel·la en pols
- Pa de pita amb tempeh, xucrut i mostassa

#### Per esmorzar?

- Suc d'aranja amb herba de blat
- Parfait de xia i civada amb beguda d'arròs i fruites del bosc
- Te verd o blanc

#### Consells!

- Tornant de vacances és un bon moment per deixar descansar el sistema digestiu i cuidar una mica més l'alimentació amb una dieta més neta i una bona hidratació.
- Evita àpats copiosos i que requereixin un esforç digestiu: aliments molt grassos, alcohol, sucre refinat, excés de sal, fregits, etc.
- Inclou molt de verd, cru i fermentat perquè la teva microbiota intestinal obtingui l'aliment que necessita (fulles verdes, iogurt, pickles i xucrut, clorel·la, herba de blat...).
- Beu almenys 1,5 L d'aigua durant el dia. Pots remineralitzar-la i donar-li sabor amb una mica d'aigua de mar, llimona i unes fulles de menta.
- El suc d'aloè vera és un bon depuratiu i t'ajudarà a fer neteja, reparar la mucosa intestinal i eliminar residus; pren-ne un gotet entre àpats diluït en aigua o en suc de poma.

#### A mig matí o per berenar?

- Infusió de sàlvia i dent de lleó
- Bol de raïm
- Iogurt desnatat amb fruita seca

