

# MENÚ

Detox 

## Dilluns

### Dinar

Sopa detox.  
Tofu amb salsa  
de pastanaga.

### Sopar

Sopa de remolatxa  
estil thai.

## Dimarts

### Dinar

Mongetes tendres amb  
tamari i formatge feta.

### Sopar

Cassola de verdures  
amb espelta.

## Dimecres

### Dinar

Crema de verdures  
amb fajol.  
Torrades de moniato  
amb toppings.

### Sopar

Orada en sopa  
de miso.

## Dijous

### Dinar

Brou depuratiu.  
Espaguetis de carbassó  
amb bolonyesa vegana.

### Sopar

Sopa minestrone de  
verdures i mongetes.

## Divendres

### Dinar

Amanida de wakame,  
tempeh i germinats.  
Remenat de tofu amb  
tomàquets cirerols.

### Sopar

Crema de llombarda  
i xirivia.  
Amanida de kale,  
quinoa i azukis.

## Esmorzar

Suc de remolatxa i boletes energètiques.  
Cúrcuma latte amb rosquilles de poma.

## Berenar

Batut ultranutritiu.  
Pinya colada saludable.

## Consells

En general, és lògic voler començar l'any amb el peu dret. Per aconseguir-ho, t'aconsellem consumir aliments rics en vitamines, minerals i aigua, com ara la remolatxa, brous de vegetals o bols depuratius per donar un descans al cos després de les celebracions de cap d'any i mantenir-te saludable. A més del menjar, assegura't de beure aigua suficient, fer una mica d'esport i descansar prou per encarar amb tota l'energia l'any que comença.

