

MENÚ

Dejuni intermitent 

Dilluns

Dinar

Brou depuratiu.
Llenties amb carxofes.

Sopar

Timbal de salmó fumat
amb chutney de mango.

Dimarts

Dinar

Ramen de maitake,
espinacs i ou.

Sopar

Crema d'api, nap i
pastanaga amb romaní.
Fajites de seitan amb
guacamole.

Dimecres

Dinar

Xai amb fonoll
i patates al romaní.

Sopar

Burgers de cigrons
i porro.

Dijous

Dinar

Arròs cremós amb
llombarda.

Sopar

Cassola de verdures.
Macarrons
amb tempeh.

Divendres

Dinar

Sopa detox.
Mongetes tendres amb
tamari i formatge feta.

Sopar

Noodles amb pollastre
i verdures.

Esmorzar*

Cafè bulletproof.
Porridge de flocs de civada.

Berenar*

Torrades de moniato amb toppings.
Cúrcuma latte amb rosquilles de poma.

*Opcional

Consells

El dejuni intermitent depura i equilibra a l'organisme amb protocols de 12, 16 i fins a 24 hores de dejuni.
És recomanable trencar el dejuni amb tres àpats complets i un snack: esmorzar, dinar, snack de berenar i sopar d'hora.

