

MENÚ

DEPURATIU I ANTIOXIDANT

Dilluns

Dinar

- Suc de poma, fonoll, gíngebre i menta
- Hamburguesa de tofu i algues amb xucret

Sopar

- Amanida de quinoa vermella amb créixens, maduixes, nabius i pinyons
- Crackers amb paté vegetal de tomàquet i azukis

Dimarts

Dinar

- Risotto amb xampinyons i bròcoli amb cúrcuma
- Calamarsons saltats amb all i julivert

Sopar

- Batut d'aigua de coco, pinya, kale, cogombre i cúrcuma
- Amanida de cigrons amb verdures, olives i alfàbrega

Dimecres

Dinar

- Smoothie de gerds, remolatxa, pastanaga i clorel·la
- Broquetes de pollastre, coco i sèsam*

Sopar

- Crema de pèsols amb menta i mix de llavors antioxidant
- Remenat d'ou, alls tendres i cirerols amb torrades de pa de sègol

Dijous

Dinar

- Sopa detox Fast Good*
- Limanda al vapor amb taronja i flam de búrgul

Sopar

- Caldo vegetal depuratiu
- Amanida de pebrots de colors, pasta integral i lleties

Divendres

Dinar

- Carpaccio de cogombre i poma macerats en vinagre d'arròs i coriandre
- Carbassons farcits de tofu i mill

Sopar

- Burritos de seitan i verdures amb guacamole

Per esmorzar?

- Suc de nabius o magrana
- Batut de beguda vegetal, fruita, civada instantània, segó de blat i nous
- Te verd o cafè de cereals

Consells!

- La primavera és un bon moment per depurar. Notaràs que tens una acumulació de residus a l'organisme quan sentis senyals com pesadesa, fatiga, confusió mental, restrenyiment crònic... o notis que et falta energia.
- Inclou en la dieta aliments antioxidants com fruites i verdures de colors vius, cúrcuma o olis vegetals de primera pressió en fred. També pots donar-te una ajuda extra amb els preparats en pols antioxidants a base de rosa mosqueta, atzerola i maqui. Afegeix-los a les teves receptes sempre en cru!
- Beu líquids durant tot el dia: petites quantitats d'aigua de mar diluïda en aigua mineral, quefir d'aigua, brous depuratius, tes i infusions.
- El suc d'aloè vera depura el fetge i actua com a antiinflamatori. A més, és un laxant suau que saneja l'intestí. Pren-ne 25 ml al dia abans dels àpats principals diluït en aigua i afavoriràs les digestions.

A mig matí o per berenar?

- Gelatina de fruites
- Festucs
- Infusió de gíngebre o rooibos antioxidant

