

MENÚ

DEPURACIÓN EN PRIMAVERA

Lunes

Comida

- Cogollos untados con paté vegetal y semillas
- Brochetas de pollo, coco y sésamo**

Cena

- Sopa de ortiga*
- Escalopa de cereales con champiñones*

Martes

Comida

- Tzatziki de yogur de soja, pepino, ajo y lima con bastoncitos de verduras

- Seitán braseado a las finas hierbas

Cena

- Zumo de piña, zanahoria, kale y chlorella
- Dorada al horno con limón

Miércoles

Comida

- Puré de lentejas coral con cúrcuma y cilantro
- Mejillones al vapor con agua de mar

Cena

- Ensalada de canónigos, rábanos, germinados y shoyu
- Tortitas de avena con lino* rellenas de espinacas y huevo

Jueves

Comida

- Tallarines de espirulina con nueces y aceite de sésamo
- Salteado de tempeh con espárragos y ajos tiernos

Cena

- Quinoa con verduras**

Viernes

Comida

- Licuado de apio, manzana, remolacha y menta
- Falafels* con salsa de yogur y remolacha

Cena

- Sopa de zanahoria y comino*
- Bol de arroz integral con verduritas, pavo y piña

¿Y para desayunar?

- Zumo de uva
- Bol de bran flakes* con germen de trigo y frutas del bosque
- Té verde con limón

¡Consejo!

- Las infusiones entre horas son tus aliadas: cola de caballo, té verde, alcachofa y cardo mariano o boldo aumentan la diuresis y te ayudan a eliminar toxinas.
- Recuerda que un consumo excesivo de proteínas de origen animal, grasas saturadas y azúcares refinados impiden el proceso de desintoxicación.
- Elige productos frescos de temporada y de cultivo ecológico. Son más saludables y sabrosos. ¡Notarás la diferencia!

¿A media mañana o para merendar?

- Tortas de arroz o de avena
- Infusión detox*
- Fruta del tiempo

