

MENÚ

DEPURACIÓ A LA PRIMAVERA

Dilluns

Dinar

- Cabdells untats amb paté vegetal i llavors
- Broquetes de pollastre, coco i sèsam**

Cena

- Sopa d'ortiga*
- Escalopa de cereals amb xampinyons*

Dimarts

Dinar

- Tzatziki de iogurt de soja, cogombre, all i llima amb bastonets de verdures

- Seitan a la brasa amb fines herbes

Cena

- Suc de pinya, pastanaga, kale i clorel·la
- Orada al forn amb llimona

Dimecres

Dinar

- Puré de llenties corall amb cúrcuma i coriandre
- Musclos al vapor amb aigua de mar

Cena

- Amanida de canonges, raves, germinats i shoyu
- Coquetes de civada amb lli* farcides d'espínacs i ou

Dijous

Dinar

- Tallarines d'espíulina amb nous i oli de sèsam
- Tempeh saltat amb espàrrecs i alls tendres

Cena

- Quinoa amb verdures**

Divendres

Dinar

- Lliquat d'api, poma, remolatxa i menta
- Falàfels* amb salsa de iogurt i remolatxa

Cena

- Sopa de pastanaga i comí*
- Bol d'arròs integral amb verduretes, gall dindi i pinya

I per esmorzar?

- Suc de raïm
- Bol de bran flakes* amb germen de blat i fruites del bosc
- Te verd amb llimona

Consell!

- Les infusions entre hores són les teves aliades: cua de cavall, te verd, carxofa i card marí o boldo augmenten la diüresi i t'ajuden a eliminar toxines.
- Recorda que un consum excessiu de proteïnes d'origen animal, greixos saturats i sucres refinats impedeixen el procés de desintoxicació.
- Tria productes frescos de temporada i de cultiu ecològic. Són més saludables i saborosos. Notaràs la diferència!

I a mig matí o per berenar?

- Coquetes d'arròs o de civada
- Infusió detox*
- Fruita del temps



* Productes que trobaràs preparats o a punt per cuinar de manera fàcil als supermercats Veritas o a la nostra botiga online.

** Descarrega't la recepta al nostre web: www.veritas.es/recetas-consejos