

MENÚ

ANY NOU SALUDABLE

Dilluns

Dinar

- Amanida de brots frescos amb magrana, alvocat i vinagreta de llimona
- Rotllets de gall dindi farcits de xampinyons i xucrut

Sopar

- Crema de porro i nap
- Torrada integral amb tahina, albergínia rostida i mel

Dimarts

Dinar

- Amanida tèbia de patata bullida, llenties coral i llagostins

Sopar

- Verdura a la planxa amb vinagreta de mostassa i vinagre de poma
- Remenat d'ous amb xiitake i julivert

Dimecres

Dinar

- Carxofa al forn amb salsa d'ametlles i miso blanc
- Pollastre amb magrana*

Sopar

- Batut d'api, poma i espinacs
- Hamburguesa vegetal de tofu i algues amb xips de kale

Dijous

Dinar

- Wok de seitán amb verdures i arròs basmati integral

Sopar

- Sopa d'ortigues amb trossets d'ou dur
- Llucet a la papillota amb verdures

Divendres

Dinar

- Caldo suau de pollastre amb fideus
- Musclos al vapor amb tomàquet

Sopar

- Cuscús amb carbassa i cigrons FastGood*

¿I per esmorzar?

- Suc de poma amb kudzu
- Flocs de civada amb panses i nous
- Infusió de rooibos antioxidant

¡Consells!

- Prepara't una infusió depurativa a base de fulles de carxofa i una branca de menta o herba sana. Posa aigua a bullir en un cassó, i quan bulli afegeix-hi les fulles, tapa-ho i deixa-ho reposar durant 10 minuts. Cola-ho i consumeix-ne el líquid. Pots complementar-ho amb infusions de boldo, te verd i card maridat.
- La umeboshi i les algues clorel·la i espirulina ajuden a eliminar residus i toxines; pots acompanyar-les amb suc natural o brou vegetal.
- Recupera l'equilibri de la microbiota intestinal amb probiòtics com el iogurt, el quefir, el miso o el xucrut; i prebiòtics com la civada, l'ordi, el blat, els llegums i les carxofes.
- Crema les calories de més! Sortir a caminar 30 minuts, anar al gimnàs, nedar, etc. contribueix a evitar que aquest excés calòric acabi dipositant-se en forma de greix al teu organisme.

¿A mig matí o per berenar?

- Quefir de cabra
- Fruita del temps (cítric)

