

MENÚ - Sistema immune



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
ESMORZAR	Quefir (cabra, coco, vaca...) amb ½ tassa de nabius, 1 grapat de nous i pol·len	Truita d'espàrrecs de marge + Alvocat amb oli, llimona i sal	logurt de coco amb granola de fruits secs, kiwi o maduixes i nibs de cacau o xocolata negra	Torrada de fajol amb alvocat, germinats, llimona i oli	Batut de nabius amb alvocat, canyella i beguda vegetal Púding de <i>chía</i>	Creps de farina d'ametlla i coco amb nabius, maduixes, iogurt de coco i xocolata negra	Batut de remolatxa, maduixes, taronja, llimona i gíngebre Torrada de fajol amb verat en conserva i orenga
DINAR	Bròquil al vapor amb salsa de tahina i all Pollastre al forn amb herbes provençals i ceba	Amanida de ruca, endívies, maduixes, nous i vinagreta de mel i mostassa Salmó marinat amb taronja i romaní	Tires de col fines saltades amb xiitake i ceba Seitons amb llimona	Pèsols saltats amb ceba i menta Truita d'espínacs, cúrcuma i all	Bledes ofegades amb cigrons, all tendres i pinyons	Amanida de créixens, alvocat i taronja amb vinagreta de mostassa Daurada al forn amb llesques de patata i ceba tendra	Amanida completa d'enciam, anxoves, raves, alvocat, espàrrecs de marge, cors de carxofa i menta fresca amb amaniment de llimona, oli i all
SOPAR	Curri de llenties vermelles amb pastanaga i cúrcuma	Crema de fonoll i coliflor amb cigrons cruixents especiats al forn	Secret ibèric saltat amb gíngebre, all i espínacs	Sardines a la planxa amb all i julivert Crema de remolatxa, coco i gíngebre	Saltat de bròquil, vedella i ametlles	Carxofes saltades amb pernil Bacallà amb vinagreta de tàperes i olives negres	Pizza amb base de coliflor coberta de pesto, ceba, espínacs i bolets xiitake saltats

Abans d'esmorzar:

Infusió de gíngebre i llimona o un te verd

Entre hores:

- Brou de pollastre/verdures/ossos
- Peça de fruita + 1 grapat de fruits secs
- Hummus amb bastonets de verdures
- Guacamole amb bastonets de verdures

Per acompanyar els plats que vulgueu:

Fermentats (xucrut, kimchi, adobats, amaniments amb quefir...) i germinats.

Per beure durant el dia:

Aigua, infusions, kombutxa.