

Menú semanal

DEPURAR EL HÍGADO



LUNES

DESAYUNO

Batido de kale con chía, naranja, jengibre y manzana, servido con polen y chips de coco. Té verde.

COMIDA

Ensalada de hojas verdes, cítricos, chucrut y quinoa con semillas de calabaza.

CENA

Espaguetis de calabacín con brócoli y ajo. Tempeh de garbanzo con tamari.

MARTES

DESAYUNO

Revuelto de tofu con espinacas, semillas de calabaza y aceite de oliva virgen extra. Caldo vegetal.

COMIDA

Endibias rellenas de verduras y germinados. Trigo sarraceno con setas.

CENA

Crema depurativa de apio, nabo e hinojo con alubia y harina de almendra.

MIÉRCOLES

DESAYUNO

Batido antioxidante de frutos rojos, semillas de lino, aguacate y agua de coco. Té verde

COMIDA

Ensalada de garbanzos con escarola, granada, piel de cítricos, pipas y kimchi.

CENA

Wok de espárragos y coliflor con curry, servido con guisantes y anacardos.

JUEVES

DESAYUNO

Pan de masa madre de Kamut con tomate aliñado, aguacate y germinados. Caldo vegetal.

COMIDA

Ensalada de espinacas con pepino y apio. Hamburguesa de alubias y arroz.

CENA

Crema de remolacha con tofu firme marinado a la plancha con ajo.

VIERNES

DESAYUNO

Batido de piña con crema de almendras, chía, cúrcuma y jengibre con agua de coco. Té verde.

COMIDA

Ensalada de kale macerada con chucrut y salsa de tahini y limón. Tofu con setas.

CENA

Alcachofas al vapor con salsa tamari. Croquetas de mijo y ajos tiernos.

SÁBADO

DESAYUNO

Crepe de trigo sarraceno con tahini y olivada, hojas de rúcula y tempeh. Caldo vegetal.

COMIDA

Ensalada de canónigos, naranja y cebolleta tierna. Filete de soja texturizada.

CENA

Crema de coliflor, nabo e hinojo. Arroz integral con gomasio.

DOMINGO

DESAYUNO

Bol de uva roja y granada con yogur vegetal, polen y nueces de macadamia. Té verde.

COMIDA

Ensalada de pickles con lentejas, servida con semillas de cáñamo.

CENA

Infusión depurativa
Aprovechamos para realizar un ayuno intermitente.

