MENU DETOX VEGANO

Menú **5** días

"Comer bien alimenta el alma"- Ferran Adrià

día **1**

ANTES DEL DESAYUNO	
DESAYUNO	
MERIENDA MEDIA MAÑANA	
ALMUERZO	Ensalada templada de hummus (puré de garbanzos con AOVE aceite de oliva virgen extra) Lechugas, aguacate, brócoli, berenjenas, calabacín y zanahorias hervidos Postre: pieza de fruta
MERIENDA	Smoothie Sandia, fresas, limón y naranja
CENA	Bol pequeño de arroz integral y semillas de sésamo. Verduras salteadas o al vapor con hierbas frescas y 1-2 cucharadas de chucrut Postre: plátano

Si lo deseas, puedes conseguir las recetas para degustarlas en casa. ¡Consulta en recepción!

Observación para el cliente: todas las comidas (almuerzos y cenas) deben de acompañarse siempre de un trozo de pan, aunque haya patata en la comida. Tan solo se puede prescindir de él si en la comida se encuentran cereales como plato principal, arroz o pasta. Así, al final del día el organismo recibe la cantidad necesaria de hidratos de carbono (carbohidratos), nutriente esencial que aporta, entre otras cosas, energía al organismo. Todas las colaciones (meriendas de media mañana y media tarde) son necesarias ya que ayudan a saciar el hambre y evitan tener demasiado apetito a la hora de comer. Estas "pequeñas" comidas pueden ser muy variadas y cada uno puede combinarlo como mejor le vaya, intentar comer a lo largo de la semana frutos secos, cereales como el pan o avena, lácteos desnatados, zumos naturales y frutas. Por favor indíquenos cualquier alergia, intoleracia o ingrediente que no sea de su gusto. Menús para vegetarianos o veganos bajo petición.

MENU DETOX VEGANO

Menú **5** días

"Hoy es un buen día para sonreír" Mr. Wonderful

día **2**

ANTES DEL DESAYUNO	Batido detox piña natural, lima sin piel, manzana, remolacha cocida, jugo de aloe, semillas de chia.
DESAYUNO	Copos de avena, leche de almendras o de arroz mas fruta natural o Infusión o té, pan integral o centeno, mermelada natural
MERIENDA MEDIA MAÑANA	Fruta entera de temporada: sandía, melón más frutos secos (nueces, anacardos, almendras)
ALMUERZO	Ensalada de quinoa, pepino cortado finamente combinado con algas wakame, tomate, aliñado con zumo de naranja y vinagre de arroz integral Postre: pieza de fruta
MERIENDA	Smoothie Piña, agua de coco, jengibre en polvo
CENA	Sopa de lentejas con cebolla, apio, boniato y zanahoria, aliñado con miso de arroz integral, comino, curcuma, jengibre y cilantro. Postre: Flan de avena

Si lo deseas, puedes conseguir las recetas para degustarlas en casa. ¡Consulta en recepción!

Observación para el cliente: todas las comidas (almuerzos y cenas) deben de acompañarse siempre de un trozo de pan, aunque haya patata en la comida. Tan solo se puede prescindir de él si en la comida se encuentran cereales como plato principal, arroz o pasta. Así, al final del día el organismo recibe la cantidad necesaria de hidratos de carbono (carbohidratos), nutriente esencial que aporta, entre otras cosas, energía al organismo. Todas las colaciones (meriendas de media mañana y media tarde) son necesarias ya que ayudan a saciar el hambre y evitan tener demasiado apetito a la hora de comer. Estas "pequeñas" comidas pueden ser muy variadas y cada uno puede combinarlo como mejor le vaya, intentar comer a lo largo de la semana frutos secos, cereales como el pan o avena, lácteos desnatados, zumos naturales y frutas. Por favor indíquenos cualquier alergia, intoleracia o ingrediente que no sea de su gusto. Menús para vegetarianos o veganos bajo petición.

MENU DETOX VEGANO

Menú **5** días

"No cuentes los días, haz que los días cuenten". Muhammad Ali

día **3**

ANTES DEL DESAYUNO	Batido detox: Naranja, pátano, piña, pepino, espinacas, sirope de agave, semillas de chia, leche de avena
DESAYUNO	Copos de avena, leche de almendras o de arroz + fruta natural o infusión o té, pan integral o centeno, mermelada natural
MERIENDA MEDIA MAÑANA	Fruta entera de temporada: sandía, melón + frutos secos (nueces, anacardos, almendras)
ALMUERZO	Puré verduras calabacín, puerro, zanahoria, cebolla perejil, agua sal Aove Bol de arroz salvaje y espárragos a la plancha Postre: pieza de fruta
MERIENDA	Smoothies: Zanahoria, naranja, manzanas apio, ralladura de un limón
CENA	Sopa de guisantes y lechuga, verduras al vapor 1-2 cucharadas de chucrut Postre: Granizado de limón

Si lo deseas, puedes conseguir las recetas para degustarlas en casa. ¡Consulta en recepción!

Observación para el cliente: todas las comidas (almuerzos y cenas) deben de acompañarse siempre de un trozo de pan, aunque haya patata en la comida. Tan solo se puede prescindir de él si en la comida se encuentran cereales como plato principal, arroz o pasta. Así, al final del día el organismo recibe la cantidad necesaria de hidratos de carbono (carbohidratos), nutriente esencial que aporta, entre otras cosas, energía al organismo. Todas las colaciones (meriendas de media mañana y media tarde) son necesarias ya que ayudan a saciar el hambre y evitan tener demasiado apetito a la hora de comer. Estas "pequeñas" comidas pueden ser muy variadas y cada uno puede combinarlo como mejor le vaya, intentar comer a lo largo de la semana frutos secos, cereales como el pan o avena, lácteos desnatados, zumos naturales y frutas. Por favor indíquenos cualquier alergia, intoleracia o ingrediente que no sea de su gusto. Menús para vegetarianos o veganos bajo petición.

MENU DETOX VEGANO

Menú **5** días

"Sonríe que la vida vuela". Mr Wonderful

día **4**

ANTES DEL DESAYUNO	Batido detox Plátano, leche de avena, y nueces
DESAYUNO	Copos de avena, leche de almendras o de arroz mas fruta natural o Infusión o té, pan integral o centeno, mermelada natural
MERIENDA MEDIA MAÑANA	Copos de avena, leche de almendras o de arroz mas fruta natural o Infusión o té, pan integral o centeno, mermelada natural
ALMUERZO	Ensalada de garbanzos y manzana cortada en rodajas finas aliño de miso blanco, tahini, mostaza Postre: pieza de fruta
MERIENDA	Smoothies Leche de almendras, plátano y agua de coco
CENA	Espaguetis de calabacín con hierbas y AOVE Crema de berenjenas con caldo de verduras Postre: pieza de fruta

Si lo deseas, puedes conseguir las recetas para degustarlas en casa. ¡Consulta en recepción!

Observación para el cliente: todas las comidas (almuerzos y cenas) deben de acompañarse siempre de un trozo de pan, aunque haya patata en la comida. Tan solo se puede prescindir de él si en la comida se encuentran cereales como plato principal, arroz o pasta. Así, al final del día el organismo recibe la cantidad necesaria de hidratos de carbono (carbohidratos), nutriente esencial que aporta, entre otras cosas, energía al organismo. Todas las colaciones (meriendas de media mañana y media tarde) son necesarias ya que ayudan a saciar el hambre y evitan tener demasiado apetito a la hora de comer. Estas "pequeñas" comidas pueden ser muy variadas y cada uno puede combinarlo como mejor le vaya, intentar comer a lo largo de la semana frutos secos, cereales como el pan o avena, lácteos desnatados, zumos naturales y frutas. Por favor indíquenos cualquier alergia, intoleracia o ingrediente que no sea de su gusto. Menús para vegetarianos o veganos bajo petición.

MENU DETOX VEGANO

Menú **5** días

"Lo único imposible es aquello que no intentas". Mr Wonderful

día **5**

ANTES DEL DESAYUNO	Batido detox: pepino, acelgas, zumo de limón, manzana verde y semillas de chia
DESAYUNO	Copos de avena, leche de almendras o de arroz mas fruta natural o Infusión o té, pan integral o centeno, mermelada natural
MERIENDA MEDIA MAÑANA	Fruta entera de temporada: sandia, melón más frutos secos (nueces, anacardos, almendras)
ALMUERZO	Ensalada de remolacha con nueces, lechugas variadas y tomates, aderezar con AOVE Postre: pieza de fruta

Si lo deseas, puedes conseguir las recetas para degustarlas en casa. ¡Consulta en recepción!

Observación para el cliente: todas las comidas (almuerzos y cenas) deben de acompañarse siempre de un trozo de pan, aunque haya patata en la comida. Tan solo se puede prescindir de él si en la comida se encuentran cereales como plato principal, arroz o pasta. Así, al final del día el organismo recibe la cantidad necesaria de hidratos de carbono (carbohidratos), nutriente esencial que aporta, entre otras cosas, energía al organismo. Todas las colaciones (meriendas de media mañana y media tarde) son necesarias ya que ayudan a saciar el hambre y evitan tener demasiado apetito a la hora de comer. Estas "pequeñas" comidas pueden ser muy variadas y cada uno puede combinarlo como mejor le vaya, intentar comer a lo largo de la semana frutos secos, cereales como el pan o avena, lácteos desnatados, zumos naturales y frutas. Por favor indíquenos cualquier alergia, intoleracia o ingrediente que no sea de su gusto. Menús para vegetarianos o veganos bajo petición.